

Муниципальное образование город Новороссийск  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 24 станицы Раевской  
муниципального образования город Новороссийск

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 31 августа 2020 года протокол № 1  
Председатель Н.А. Голеницкая  
подпись руководителя ОУ ф.и.о.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету (курсу и т.д.) **физическая культура**  
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) **основное общее образование 5-9 классы**

Количество часов **408**

Учитель **Шиловская Ксения Александровна**

Программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха, - Москва: «Просвещение», 2016 г., соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (ФГОС ООО) с учетом примерной ООП

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

- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1577);
- Примерной основной программы общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15));
- Рабочей программы В.И.Лях Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы. – М.: Просвещение, 2016. – 104 с.;
- планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного образования МБОУ СОШ № 24
- программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего образования МБОУ СОШ № 24

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

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

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

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

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

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.  
**Приказе Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164,**  
**Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609**  
**Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540).**

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушениями состояния здоровья<sup>1</sup>, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

---

<sup>1</sup> Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года, имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»  
Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;  
Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

### **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 к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Месяцпредметные 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.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного 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, рекреационной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмов и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

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

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

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

<p><b>Выпускник научится</b></p>	<p><b>Выпускник получит возможность научиться</b></p>
<p><b>Знания о физической культуре</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья,</li> </ul>

<p>устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>	<p>сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p>
<p>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p>	<p>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p>
<p>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>	
<p>- 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;</p>	<p>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p>
<p>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p>	<p>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических</p>
<p>- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</p>	<p>самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических</p>

	качеств;
<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> </ul>



	<p>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>- <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></p>
--	---

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

### Контрольные тесты и упражнения

(Учебник «Физическая культура 5 -7 классы»: учеб. для общеобразоват. организаций под ред. М.Я. Виленского, М.: Просвещение, 2017г.- стр. 91)

Упражнения	Оценки	класс	Девочки			Мальчики		
			отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м, сек		5	10,4 и меньше	10,5 -11,4	11,5 и больше	10,0 и меньше	10,1 – 11,2	11,3 и больше
		6	10,3 и меньше	10,4 -11,1	11,2 и больше	9,8 и меньше	9,9 – 11,1	11,2 и больше
		7	9,8 и меньше	9,9 -11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5 – 11,0	11,1 и больше
Бег 300м, мин, сек		5	1,07 и меньше	1,08 -1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01 – 1,17	1,18 и больше
		6	1,05 и меньше	1,06 -1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00 – 1,14	1,15 и больше
		7	1,01 и меньше	1,02 -1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57 – 1,11	1,12 и больше
Бег 1000м, мин, сек		5	5,20 и меньше	5,21 – 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46 -6,45	6,46 и больше
		6	5,10 и меньше	5,11 – 7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31 -6,30	6,31 и больше
		7	5,00 и меньше	5,05 – 7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21 -6,15	6,16 и больше
Бег 1500м, мин, сек		5	9,00 и меньше	9,01 – 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51 -9,59	10,00 и больше
		6	8,15 и меньше	8,16 – 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41 -8,15	8,16 и больше
		7	7,30 и меньше	7,31 – 8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01 -7,50	7,51 и больше

Прыжки в длину с разбега, см	5	300 и больше	229 - 220	219 и меньше	340 и больше	339 - 260	259 и меньше
	6	330 и больше	329 - 230	229 и меньше	360 и больше	359 - 270	269 и меньше
	7	350 и больше	349 - 240	239 и меньше	380 и больше	379 - 280	279 и меньше
Прыжок в высоту, см	5	105 и больше	100 - 85	80 и меньше	110- и больше	110 -90	85 и меньше
	6	110 и больше	105 - 90	85 и меньше	115 и больше	110 -95	90 и меньше
	7	115 и больше	110 - 95	90 и меньше	125 и больше	120 -105	100 и меньше
Метание теннисного мяча с разбега (150г), м	5	21 и больше	20 - 14	13 и меньше	34 и больше	33 - 20	19 и меньше
	6	23 и больше	22 - 15	14 и меньше	36 и больше	35 - 21	20 и меньше
	7	26 и больше	25 - 16	15 и меньше	39 и больше	38 - 22	21 и меньше
Бег 30 м, сек	5	5,2 и меньше	5,3 -6,5	6,6 и больше	5,1 и меньше	5,2 – 6,5	6,6 и больше
	6	5,1 и меньше	5,2 -6,3	6,4 и больше	5,0 и меньше	5,1 – 6,2	6,3 и больше
	7	5,0 и меньше	5,1 - 6,1	6,2 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3x10м, с	5	10,2 и меньше	10,1 -11,69	11,7 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 11,1	11,2 и больше
	6	8,9 и меньше	9,0 -10,0	10,1 и больше	8,5 и меньше	8,6 – 9,6	9,7 и больше
	7	8,8 и меньше	8,9 -9,9	10,0 и больше	8,3 и меньше	8,4 – 9,2	9,3 и больше
Прыжок в длину с места, см	5	155 и больше	154 -110	109 и меньше	170 и больше	169 - 120	119 и меньше
	6	165 и больше	164 -120	119 и меньше	180 и больше	179 - 130	129 и меньше
	7	185 и больше	184 -124	123 и меньше	185 и больше	184 - 135	134 и меньше
Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с	5	55 и больше	54 -36	35 и меньше	50 и больше	49 -31	30 и меньше
	6	60 и больше	59 - 41	40 и меньше	55 и больше	54 - 36	35 и меньше
	7	65 и больше	64 -46	45 и меньше	60 и больше	59 - 39	40 и меньше
Подтягивание: на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д) кол –во раз	5	15 и больше	14 - 9	8 и меньше	6 и больше	5 - 4	3 и меньше
	6	17 и больше	16 - 10	9 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	7	19 и больше	18 - 12	11 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с	5	26 и больше	25 - 11	10 и меньше	30 и больше	29 -21	20 и меньше
	6	28 и больше	27 -13	12 и меньше	32 и больше	31 - 23	22 и меньше
	7	30 и больше	29 -19	18 и меньше	34 и больше	33 - 25	24 и меньше
Динамометрия кистевая	5	18 и больше	17 - 13	12 и меньше	24 и больше	23 -17	16 и меньше

(правой, левой рукой), кг	6	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 - 21	20 и меньше
	7	22 и больше	21 - 17	16 и меньше	32 и больше	31 - 25	24 и меньше
	5	10 и больше	9 - 7	6 и меньше	14 и больше	13 - 9	8 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	6	11 и больше	10 - 8	7 и меньше	16 и больше	16 - 11	10 и меньше
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	18 и больше	18 - 13	12 и меньше
Жонглирование двумя мячами двумя руками, количество раз	5	4	3 - 3	2 и меньше	4	3	2 и меньше
	6	5	6 - 4	2 и меньше	6	4	2 и меньше
	7	6	5	3 и меньше	7	5	2 и меньше
Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз	5	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	6	6 и больше	5	4 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
	7	8 и больше	7 - 6	5 и меньше	9 и больше	8 - 7	6 и меньше

### ФУТБОЛ

Жонглирование мячом, количество раз	5	8	7 - 5	4	10	9 - 7	6
	6	10	9 - 7	6	12	11 - 9	8
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	15 и больше	14 - 11	10 и меньше
Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, количество раз	5	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	6	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	7	17 и больше	16 - 13	12 и меньше	22 и больше	21 - 15	14 и меньше
Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз	5	-	-	-	-	-	-
	6	3	2	1	4	3	2
	7	4	3	2	5	4	3

### ГАНДБОЛ

Броски мяча на дальность	5	-	-	-	-	-	-
	6	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	25 и больше	24 - 19	18 и меньше
	7	21 и больше	20 - 16	15	26 и больше	25 - 20	19 и меньше
Броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый угол), количество раз	5	-	-	-	-	-	-
	6	17 и больше	16 - 11	10 и меньше	18 и больше	17 - 12	11 и меньше
	7	18 и больше	17 - 12	11 и меньше	18 и больше	17 - 13	12 и меньше

Передача мяча в стенку одной рукой сверху с расстояния 2 м и ловля количество раз за 10 с	5	-	-	-	-	-
	6	8 и больше	6-4	3 и меньше	8 и больше	7-5
	7	8 и больше	7-5	4 и меньше	9 и больше	8-6

### Уровень физической подготовленности учащихся 8 – 9 классов

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 60 м, с	13-14	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
		14-15	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2.	Бег 100 м, с	13-14	17,5	17,0	16,5	20,2	19,2	18,2
		14-15	16,8	16,2	15,7	19,5	18,5	17,5
3.	Прыжок в длину с места, см	13-14	210	180	160	200	160	145
		14-15	220	190	175	205	165	155
4.	Прыжок в длину с разбега, см	13-14	310	370	410	260	310	360
		14-15	330	380	430	290	330	370
5.	Прыжок в высоту с разбега, см	13-14	105	120	130	95	105	115
		14-15	110	125	130	100	110	115
6.	Бег на 3000м (мальчики), 2000м (девочки)	13-14	17,50	16,50	16,00	13,40	12,30	11,00
		14-15	16,50	16,10	15,20	12,50	11,30	10,20
7.	Метание малого мяча на дальность с разбега, м	13-14	28	37	42	17	21	27
		14-15	32	40	45	18	23	28
8.	Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол – во попаданий	13-14	1	2	3	1	2	3
		14-15	2	3	4	2	3	4
9.	Метание малого мяча в вертикальную цель, кол – во попаданий	13-14	1	2	3	1	2	3
		14-15	2	3	4	2	3	4
10.	Челночный бег 3x10м	13-14	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9

		14-15	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
11.	Подтягивание на высокой перекладине	13-14	9	6	2	17	13	5
		14-15	10	7	3	16	12	5
12.		13-14	25	20	15	19	13	9
	Сгибание и разгибание рук в упоре	14-15	32	27	22	20	15	10
13.		13-14	11	7	3	20	12	7
	Наклон вперед из положения сидя	14-15	12	8	4	20	12	7
14.		13-14	32	30	26	30	26	22
	Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	14-15	35	30	27	30	28	24
15.		13-14	115	95	70	120	105	75
	Прыжок на скакалке (1 мин.), раз	14-15	120	100	80	125	110	80

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

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 -9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

**При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.**

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

***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: старт не из требуемого 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.

#### **Контроль усвоения практической части.**

«**Отлично**», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«**Хорошо**», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«**Удовлетворительно**», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«**Неудовлетворительно**» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

#### **Контроль усвоения теоретической части.**

«**Отлично**», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«**Хорошо**», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«**Удовлетворительно**», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«**Неудовлетворительно**» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

#### **Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного образования**<sup>2</sup>

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающихся.
- Степень освоения спортивных игр.

<sup>2</sup> Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе - 68 ч, в 6 классе - 68 ч, в 7 классе - 68 ч, в 8 классе - 102 ч, в 9 классе – 102 ч.

Для реализации программы и выполнения приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 «О введении третьего часа на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания» расширить во внеурочной деятельности выполнение базовых разделов программы.

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

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

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

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

### Физическая культура как область знаний

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности.*

*Олимпийское движение в России.*

*Современные Олимпийские игры.*

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

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

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

*Спорт и спортивная подготовка.*

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

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

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

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

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

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

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

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

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

*Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):**

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

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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



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

Атлетические единоборства. Приемы защиты и самообороны . Страховка.

Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание, метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

Общеспортивная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

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

№. п/п	Разделы, темы	Количество часов		классы				
		Примерная или авторская программа (из расчета 3 часа в неделю)	Рабочая программа (из расчета 2 часа в неделю)	5	6	7	8	9
<b>1.1.</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>	В течение урока						
1.1.1.	История физической культуры	В течение урока						
1.1.2.	Физическая культура (основные понятия). <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	В течение урока						
1.1.3.	Физическая культура человека	В течение урока						
<b>1.2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В течение урока						
1.2.1	Самостоятельные занятия	В течение урока						
1.2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль	В течение урока						

1.2.3		Оценка эффективности занятий	В течение урока								
1.3.		Физическое совершенствование	В течение урока								
1.3.1		Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течение урока								
1.3.2		<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	408	68	68	68	68	68	68	102	102
		- спортивные игры	91	20	20	20	20	15	18	18	18
		- гимнастика с основами акробатики	72	12	12	12	12	12	12	18	18
		- легкая атлетика	94	18	18	18	18	16	21	21	21
		- лыжные гонки	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		- плавание	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		- кроссовая подготовка	87	18	18	18	18	15	18	18	18
		-элементы единоборств	23	-	-	-	-	5	9	9	9
1.3.3.		<b>Прикладно – ориентированная деятельность</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		<b>Итого разделы 1.1. – 1.3.</b>	<b>367</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>63</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
2.1.		Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола, волейбола, бадминтона, настольного тенниса)	-	-	-	-	-	5	9	9	9
2.2		По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой	-	-	-	-	-	-	9	9	9
		<b>Итого разделы 2.1. – 2.2.</b>	<b>41</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
		<b>Всего</b>	<b>408</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**5-7 классы 2 ч. в неделю, всего 204 ч.**

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов			Характеристика видов деятельности учащихся
		5кл.	6 кл.	7кл.	
<b>Знания о физической культуре</b>					
В течение урока					
<p><b>История физической культуры</b></p> <p><i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.</i></p>	<p>Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр (виды состязаний, правила проведения, известные участники и победители. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.</p>				<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов,</p>
<p>Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе</p>	<p>История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе</p>				

			переноске пострадавших.
<b>Физическая культура (основные понятия)</b>			
<p>Физическое развитие человека.  <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.</p>	<p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.          Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p>	
<b>Физическая культура человека</b>			
<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p><i>Познай себя</i>          Росто –весовые показатели.</p>	<p>Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста.</p>	
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>			
<b>Самостоятельные занятия физической культурой</b>			
<p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p>	<p>Влияние физических упражнений на основные системы организма. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки,</p>	

<p><b>Самонаблюдение и самоконтроль</b></p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, режимом соблюдения физической нагрузки.</p>	<p><i>Самоконтроль</i></p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия. Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p>	<p>В течение урока</p>	<p>физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания.</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p> <p>Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>В течение урока</p>	<p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдать элементарные правила, снижающие риск проявления болезней глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции основными системами организма. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>
<p><i>Индивидуальные комплексы физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата,</i></p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем</p>		<p>Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем</p>

<p>центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	<p>физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p>		<p>человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность -204 часа</b> <i>Подготовка к выполнению видов испытаний(местов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</i></p>		<p>68</p>	<p>68</p>
<p>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.</p>	<p>Характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития</p>		<p>Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу. Рассказать основные принципы Фэйр Плей. Правила соревнований на выбор.</p>
<p><b>Лёгкая атлетика – 52 часа</b> <b>Кроссовая подготовка – 51 час</b></p>		<p>18+ 18</p>	<p>16+ 15</p>

<p>Беговые упражнения</p>	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p> <p><b>5 класс</b> История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60м.</p> <p><b>6 класс</b> Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60м.</p> <p><b>7 класс</b> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60м.</p>			<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p><b>5 класс</b> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м.</p> <p><b>6 класс</b> Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200м.</p> <p><b>7 класс</b> Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500м.</p>			<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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.</p>

<p>Прыжковые упражнения</p>	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i>  <b>5 класс</b>  Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.  <b>6 класс</b>  Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.  <b>7 класс</b>  Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>		<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.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i>  <b>5 класс</b>  Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.  <b>6 класс</b>  Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.  <b>7 класс</b>  Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>		<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.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Метание малого мяча</p>	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i>  <b>5 класс</b>  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное</p>		<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>



	<p>расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p><b>6 класс</b></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</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>Развитие выносливости</p>	<p><b>5 - 7 классы</b></p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка</p>		<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростно – силовых способностей</p>	<p><b>5 - 7 классы</b></p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, с учётом возрастных и половых особенностей</p>		<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p>Развитие скоростных способностей</p>	<p><b>5—7 классы</b></p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с</p>		<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>

<p>Знания о физической культуре</p>	<p>максимальной скоростью</p> <p><b>5 - 7 классы</b> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название ра-зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>			<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>	<p><b>5 - 7 классы</b> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>			<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p><b>5 - 7 классы</b> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>			<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих</p>

<p>Гимнастика с основами акробатики – 36часов</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.</p> <p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p> <p><i>Освоение строевых упражнений</i></p> <p><b>5 класс</b></p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p><b>6 класс</b></p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота</p>	<p>12</p> <p>12</p> <p>12</p>	<p>занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации на упражнениях, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
<p>Организующие команды и приёмы</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>		

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> <b>5 - 7 классы</b> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах			Описывают технику общеразвивающих упражнений из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> <b>5 - 7 классы</b> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками			Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения и комбинации	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> <b>5 - 7 класс</b> Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.			Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Опорные прыжки	<i>Освоение опорных прыжков</i> <b>5 класс</b> Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). <b>6 класс</b> Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). <b>7 класс</b>			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

Акробатические упражнения и комбинации	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p><b>5 класс</b> Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p><b>6 класс</b> Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p><b>7 класс</b> Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	<p><b>5 - 7 классы</b> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p><b>5 - 7 классы</b> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>			Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

Развитие скоростно-силовых способностей	<b>5 - 7 классы</b> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча				Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	<b>5 - 7 классы</b> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами				Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	<b>5 - 7 классы</b> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; основы упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений				Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	<b>5 - 7 классы</b> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки				Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	<b>5 - 7 классы</b> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований				Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и

						уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
<b>Спортивные игры и по выбору – 58 часов</b>						
<b>Баскетбол</b> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	20	20	20		Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<b>5 - 6 классы</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). <b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	<b>5 - 6 классы</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). <b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	<b>5 - 6 классы</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

	<p>защитника ведущей и не ведущей рукой.</p> <p><b>7 класс</b>  Дальнейшее обучение технике движений.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p>		<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча</p>	<p><b>5 - 6 классы</b>  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.  Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p><b>7 класс</b>  Дальнейшее обучение технике движений.  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным сопротивлением.  Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>		<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>Освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p><b>5 - 6 классы</b>  Вырывание и выбивание мяча.</p> <p><b>7 класс.</b> Перехват мяча</p>		<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>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p><b>5 - 6 классы</b>  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p><b>7 класс</b>  Дальнейшее обучение технике движений</p>		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>



<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p><b>5 - 6 классы</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений</p>		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Освоение тактики игры</p>	<p><b>5 - 6 классы</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». <b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p><b>5 - 6 классы</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. <b>7 класс</b> Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений</p>		<p>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</p>
<p><b>Волейбол</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>		<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p>
<p>Овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стойки</p>	<p><b>5 - 7 классы</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв-</p>

Освоение техники приёма и передач мяча	спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		ля и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<b>5 - 7 классы</b> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку		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
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<b>5 класс</b> Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. <b>6 - 7 классы</b> Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий), дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, согласование движений и ритму)	<b>5 - 7 классы</b> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме;		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

	всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3						
Развитие выносливости	<b>5 - 7 классы</b> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин					Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	<b>5 - 7 классы</b> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку					Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	
Освоение техники нижней прямой подачи	<b>5 класс</b> Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки <b>6 - 7 классы</b> То же через сетку					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	
Освоение техники прямого нападающего удара	<b>5 - 7 классы</b> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,	

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p><b>5 - 7 классы</b> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p> <p><b>5 класс</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><b>6 - 7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p>		выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей			<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
Освоение тактики игры	<p><b>5 класс</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p><b>6 - 7 классы</b> Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
Знания о спортивной игре	<p><b>5 - 7 классы</b> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры</p>		<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и</p>

Самостоятельные прикладной физической подготовкой занятия	(цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми		основы организации игры
Игровые упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию изучаемых спортивных игр. Правила самоконтроля	<b>5 - 7 классы</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию изучаемых спортивных игр. Правила самоконтроля		Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	<b>5 - 7 классы</b> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию изучаемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры		Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию изучаемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
<b>Гандбол</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности		Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<b>5 класс</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в

	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p><b>6 - 7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники</p>		<p>процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение ловли и передач мяча</p>	<p><b>5 класс</b> Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p><b>6 - 7 классы</b> Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча</p>		<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>Освоение техники ведения мяча</p>	<p><b>5 класс</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p> <p><b>6 - 7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой</p>		<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>Овладение техникой бросков мяча</p>	<p><b>5 класс</b> Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.</p> <p><b>6 - 7 классы</b> Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой</p>		<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</p>

Освоение индивидуальной техники защиты	<p><b>5 - 6 классы</b> Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.</p> <p><b>7 класс</b> Перехват мяча. Игра вратаря</p>				действий, соблюдают правила безопасности 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
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	<p><b>5 - 6 классы</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><b>7 класс</b> Дальнейшее закрепление техники</p>				Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	<p><b>5 - 6 классы</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p><b>7 класс</b> Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники</p>				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p><b>5 - 6 классы</b> Игра по упрощённым правилам ми - ни-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><b>7 класс</b> Игра по правилам мини-гандбола</p>				Организуют совместные занятия ручным мячом 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,

<p><b>Футбол</b></p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p>			<p>используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха</p> <p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p><b>5 класс</b></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p><b>6 - 7 классы</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники</p>			<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>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p>	<p><b>5 класс</b></p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.</p> <p><b>6 - 7 классы</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой</p>			<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>Овладение техникой ударов по воротам</p>	<p><b>5 класс</b></p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p>			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные</p>



	<p><b>6 - 7 классы</b> Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p>		<p>ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p><b>5 - 7 классы</b> Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p>		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p><b>5 - 7 классы</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Освоение тактики игры</p>	<p><b>5 - 6 классы</b> Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. <b>7 класс</b> Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p><b>5 - 6 классы</b> Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. <b>7 класс</b> Дальнейшее закрепление техники</p>		<p>Организуют совместные занятия футболом 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 футбола для комплексного</p>

					развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
<b>Элементы единоборств – 5 часов</b>					<b>5</b>
Освоение техникой владения приемами	<b>7 класс</b> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.. Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка. Приемы самообороны. Учебная схватка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.				Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности
Развитие координационных способностей	Подвижная игра «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».				Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения в единоборствах				Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Знания	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца				Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Правила соревнований в единоборствах. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и

используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах					
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами				Самостоятельная разминка перед поединком. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Освоение организаторскими умениями	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств				Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала
Совершенствование физических способностей	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования				Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>					
<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание;</i>	<i>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).</i>				Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

<p>метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p>			<p>гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.</p>
<b>Развитие двигательных способностей</b>			
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<p><i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p>		<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p>
<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</p>	<p><i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов</p> <p><i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища</p>		<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям</p>
	<p><i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p> <p><i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости</p>		<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p>
	<p><i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>		<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по</p>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 – 9 классы

3 часа в неделю, всего 204 часа

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов		Характеристика видов деятельности учащихся
		8 кл.	9 кл.	
<b>Знания о физической культуре</b>				
<b>История физической культуры</b>		В течение урока		
История возникновения и формирования физической культуры	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)			Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные олимпийские и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта			Готовят рефераты на темы «Знаменитый олимпийский (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление олимпийского спортсмена на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе			Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
Рефераты и итоговые работы	По итогам изучения каждого из разделов			В конце 8 и 9 классов готовят итоговые

	<p>готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>		<p>работы на одну из тем, предложенных в учебнике</p>
<p><b>Физическая культура (основные понятия)</b></p>			
<p>Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма: дыхания, кровообращения и энергообеспечения. <i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>	<p>В течение урока</p>	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>
<p><b>Физическая культура человека</b></p>			
<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p><i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. <i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p>	<p>В течение урока</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>			

<b>Самостоятельные занятия физической культурой</b>		<b>В течение урока</b>	
<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.</i>	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки	Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях	
<b>Самонаблюдение и самоконтроль</b>		<b>В течение урока</b>	
Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности	
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>		<b>В течение урока</b>	
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.	
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.		Продолжают усваивать основные гигиенические правила.	
Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).		Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.	
		Используют правила подбора и	

	<p>деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа.</p>		<p>составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы.</p>
<b>Физическое совершенствование</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
<p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	<p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p>		<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность – 204 часа</b>          Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</p>			
<b>Базовые виды спорта школьной программы</b>			
<b>Спортивные игры и по выбору – 72 часа</b>		<b>36</b>	<b>36</b>
<p><b>Баскетбол</b>          Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p><b>8 - 9 классы</b>          Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>		<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>



Освоение ловли и передач мяча	<p><b>8 - 9 классы</b>  Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча</p>	<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>
Освоение техники ведения мяча	<p><b>8 - 9 классы</b>  Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p>	<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>
Овладение техникой бросков мяча	<p><b>8 - 9 классы</b>  Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в прыжке</p>	<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>
Освоение индивидуальной техники защиты	<p><b>8 класс</b>  Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.  <b>9 класс</b>  Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p>	<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>
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p><b>8 класс</b>  Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий,</p>

<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>координационных способностей. <b>9 класс</b> Совершенствование техники</p> <p><b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. <b>9 класс</b> Совершенствование техники</p>		<p>возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Освоение тактики игры</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</p>		<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>
<p><b>Гандбол</b> Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя</p>

			<p>типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение ловли и передач мяча</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Совершенствование техники ловли и передач мяча</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение техники ведения мяча</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Совершенствование техники движений</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча</p>	<p><b>8 класс</b> Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. <b>9 класс</b> Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и 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>Освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Совершенствование индивидуальной техники защиты</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей			освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение тактики игры	<p><b>8 - 9 классы</b> Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p> <p><b>8 класс</b> Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков</p>		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p><b>8 класс</b> Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.</p> <p><b>9 класс</b> Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей</p>		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Футбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<p><b>8 - 9 классы</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>		Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха
			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

			<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p>	<p><b>8 класс</b> Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. <b>9 класс</b> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p>		<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>Освоение техники ведения мяча</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Совершенствование техники ведения мяча</p>		<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>Овладение техникой ударов по воротам</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Совершенствование техники ударов по воротам</p>		<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>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Совершенствование техники владения мячом</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя</p>

				<p>типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Совершенствование перемещений, владения мячом</p>	<p>техники</p>		
<p>Освоение тактики игры</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Совершенствование тактики игры</p>			
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Дальнейшее развитие психомоторных способностей</p>			<p>Организуют совместные занятия футболом 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 футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p>
<p><b>Волейбол</b> Овладение техникой передвижений,</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Совершенствование</p>	<p>техники</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>

<p>остановок, поворотов и стоек</p>	<p>передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение техники приёма и передач мяча</p>	<p><b>8 класс</b> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. <b>9 класс</b> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>	<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>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p><b>8 класс</b> Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры <b>9 класс</b> Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом 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</p>
<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрая реакция и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений), способностей к</p>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. <b>9 класс</b> Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>

<p>согласованию движений и ритму) Развитие выносливости</p>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее развитие выносливости. <b>8 класс</b> Совершенствование выносливости</p>		<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p>		<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p><b>8 класс</b> Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. <b>9 класс</b> Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p>		<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>Освоение техники прямого нападающего удара</p>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. <b>9 класс</b> Прямой нападающий удар при встречных передачах</p>		<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>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Совершенствование координационных способностей</p>		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Совершенствование координационных способностей</p>		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>



	Освоение тактики игры	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</p>	деятельности
Знания о спортивной игре	<p><b>8 - 9 классы</b> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	<p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники без опасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>
Самостоятельные занятия	<p><b>8 - 9 классы</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к</p>
Овладение организаторскими умениями			

	<p>содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	18	<p>содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики – 36 часов</b></p>			
<p>Освоение строевых упражнений</p>	<p><b>8 класс</b> Команда «Прямой!», повороты в движении направо, налево. <b>9 класс</b> 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</p>		<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы</p>
<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движениях</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей</p>		<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров</p>		<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Освоение опорных прыжков</p>	<p><b>8 класс</b> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота, НО см). <b>9 класс</b> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>		<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Освоение акробатических упражнений</p>	<p><b>8 класс</b> Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.</p>		<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>

	<p>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p>		
Развитие координационных способностей	<p><b>8 - 9 классы</b></p> <p>Совершенствование координационных способностей</p>		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p><b>8 - 9 классы</b></p> <p>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p>		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	<p><b>8 - 9 классы</b></p> <p>Совершенствование скоростно - силовых способностей</p>		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	<p><b>8 - 9 классы</b></p> <p>Совершенствование двигательных способностей</p>		Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	<p><b>8 - 9 классы</b></p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p>		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Самостоятельные занятия	<p><b>8 - 9 классы</b></p> <p>Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p>		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений</p>	<p>21+ 18</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований</p>
<p><b>Лёгкая атлетика- 42 часа</b> <b>Кроссовая подготовка – 36 часов</b></p>		<p>21+ 18</p>	
<p>Овладение техникой спринтерского бега</p>	<p><b>8 класс</b> Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м. <b>9 класс</b> Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей</p>		<p>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</p>
<p>Овладение техникой прыжка в длину</p>	<p><b>8 класс</b> Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега. <b>9 класс</b> Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических</p>

			<p>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>Овладение техникой прыжка в высоту</p>	<p><b>8 класс</b> Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование техники прыжка в высоту</p>		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>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>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м).</p> <p><b>9класс</b> Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и</p>		<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,</p>

	<p>полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м).</p>			<p>соблюдают правила безопасности</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p><b>8класс</b>  Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>9класс</b>  Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>			<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название ра-зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>			<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>			<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в</p>			<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений,</p>

	оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий		направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
<b>Элементы единоборств- 18 часов</b>	9	9	
Освоение техникой владения приемами	<p><b>8-9 класс</b></p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.. Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка. Приемы самообороны. Учебная схватка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.</p>		Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности
Развитие координационных способностей	Подвижная игра «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».»Выталкивание из круга».		Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах.		Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Знания	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. Гигиена борца		Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Правила соревнований в единоборствах. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила

				оказания первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.		Самостоятельная разминка перед поединком. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
Освоение организаторскими умениями	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств		Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала	
Совершенствование физических способностей	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования		Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.	
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>				
	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования		Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека	
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика		Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом,	



	<p>типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>		<p>характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>
<p>Совершенствование физических способностей</p>	<p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p>		<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p>
<p><b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b></p>			
<p>Утренняя гимнастика</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами</p>		<p>Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Выбираете виды спорта</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров</p>		<p>Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности</p>
<p>Тренировку начинаем с разминки</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног</p>		<p>Составляют комплекс упражнений для общей разминки</p>
<p>Повышайте физическую подготовленность</p>	<p><b>8 - 9 классы</b> Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости.</p>		<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>

Координационные упражнения подвижных и  
спортивных игр. Легкоатлетические координационные  
упражнения. Упражнения на гибкость

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей физической культуры и  
ОБЖ МБОУ СОШ № 24

от 22.08. 2020 года № 1

 К.А. Шиловская

подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Е.В. Баскаева

подпись Ф.И.О.

31.08 2020 года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575853

Владелец Голеницкая Наталья Александровна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022