

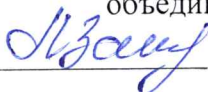
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Антипова Наталья Викторовна  
Должность: и.о. директора филиала  
Дата подписания: 20.02.2024 18:49:52  
Уникальный программный ключ:  
fae5412acb1bf810dc69e6bc004ac45622b84b3a

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

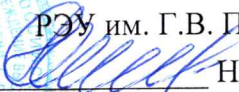
"Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова"  
Улан-Баторский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

ОДОБРЕНО

На заседании методического  
объединения учителей прикладных наук  
Протокол № 1 от 30 августа 2021 года  
Руководитель Методического  
объединения

 Л.И. Зандакова

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Улан-Баторского филиала  
РЭУ им. Г.В. Плеханова  
 Н.В. Антипова  
31 августа 2021 года



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень	Основное общее образование
Класс	5-9 класс
Составитель	Непчатых Е.Г., учитель физической культуры

## **I. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Содержательной и критериальной основой для разработки программы по физической культуре явились планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования

### **Личностные результаты**

– понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

– понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

– понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения, добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

– рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

– поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

– владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

– владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

– владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;

– владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

– уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

– восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

– понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

– восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;

– владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

– управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе

- занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
  - владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
  - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;
  - осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами;
  - проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

<b>Метапредметные результаты</b>	
<b>Ученик научится</b>	<b>Получит возможность научиться</b>
<b>Регулятивные УУД</b>	
<b>5-6 класс</b>	
<p>–самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки</p>	<p>–выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели –составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы</p>
<b>7 класс</b>	
<p>–самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности; –выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели работая по предложенному и самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, сложные приборы, компьютер); – планировать свою индивидуальную образовательную траекторию; –работать по самостоятельно составленному плану, сверяясь с ним и целью деятельности, исправляя ошибки,</p>	<p>–составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы; –подбирать к каждой проблеме (задаче) адекватную ей теоретическую, практическую модель; –самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха</p>

<p>используя самостоятельно подобранные средства (в том числе и Интернет);          –свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся критериев, различая результат и способы действий;          –уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности</p>	
<b>8 класс</b>	
<p>–ставить учебные задачи;          –вносить изменения в последовательность и содержание учебной задачи;          –оценивать свою работу в сравнении с существующими требованиями</p>	<p>–выбирать наиболее рациональную последовательность выполнения учебной задачи;          –планировать и корректировать свою деятельность в соответствии с ее целями, задачами и условиями</p>
<b>9 класс</b>	
<p>–самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;          –планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты;          –уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;          –принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;          –осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;          –адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;          –основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса</p>	<p>–самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;          –построению жизненных планов во временной перспективе;          –при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;          –выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;          –основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей; осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;          –адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;          –адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в в дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);          –учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его</p>
<b>Коммуникативные УУД</b>	

<b>5-6 класс</b>	
<p>–самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>	<p>–учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;</p> <p>–учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы</p>
<b>7 класс</b>	
<p>–отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами;</p> <p>–понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;</p> <p>–уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций</p>	<p>–учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;</p> <p>–учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</p> <p>–устроить эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений</p>
<b>8 класс</b>	
<p>–выступать перед аудиторией, придерживаясь определенного стиля при выступлении;</p> <p>–уметь вести дискуссию, диалог;</p> <p>–находить приемлемое решение при наличии разных точек зрения</p>	<p>–учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;</p> <p>–учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы</p>
<b>9 класс</b>	
<p>–учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p> <p>–формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;</p> <p>–аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;</p> <p>–задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;</p> <p>–осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</p> <p>–адекватно использовать речь для</p>	<p>–учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;</p> <p>–учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</p> <p>–продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <p>–брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство); оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;</p> <p>–осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных</p>

<p>планирования и регуляции своей деятельности;</p> <p>–адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;</p> <p>–организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p> <p>–осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать;</p> <p>–работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;</p> <p>интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</p> <p>–основам коммуникативной рефлексии; использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;</p> <p>–отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи</p>	<p>действий и действий партнера;</p> <p>–в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия; вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; следовать морально-этическим и психологическим принципам и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;</p> <p>–устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;</p> <p>–в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей</p>
<b>Познавательные УУД</b>	
<b>5-6 класс</b>	
<p>–анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления, выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>–строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</p> <p>–создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;</p> <p>–вычитывать все уровни текстовой информации;</p> <p>–уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность</p>	<p>–осуществлять сравнение, ситуацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания)</p>
<b>7 класс</b>	

<p>–анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать понятия;</p> <p>–давать определение понятиям на основе изученного на различных предметах учебного материала; осуществлять логическую операцию;</p> <p>–обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;</p> <p>–представлять информацию в виде конспектов, таблиц, схем, графиков, докладов;</p> <p>–преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму фиксации и представления информации. представлять информацию в оптимальной форме в зависимости от адресата;</p> <p>–понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории, для этого самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приемы слушания</p>	<p>–строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</p> <p>–создавать модели с выделением существенных характеристик объекта, преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;</p> <p>–самому создавать источники информации разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности;</p> <p>–уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей, уметь выбирать адекватные задаче инструментальные программно-аппаратные средства и сервисы</p>
<b>8 класс</b>	
<p>–классифицировать в соответствии с выбранными признаками;</p> <p>–сравнивать объекты по главным и второстепенным признакам;</p> <p>–систематизировать информацию, структурировать информацию</p>	<p>–определять проблему и способы ее решения;</p> <p>–формулировать проблемные вопросы, искать пути решения проблемной ситуации;</p> <p>–владеть навыками анализа и синтеза</p>
<b>9 класс</b>	
<p>–проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;</p> <p>–осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;</p> <p>–создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</p> <p>–осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>–давать определение понятиям; устанавливать причинно-следственные связи; осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;</p>	<p>–ставить проблему, аргументировать ее актуальность;</p> <p>–самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;</p> <p>–выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;</p> <p>–организовывать исследование с целью проверки гипотез;</p> <p>–делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации</p>

<p>–обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;</p> <p>–осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</p> <p>–строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</p> <p>–строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</p> <p>–объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;</p> <p>–овладеть основами ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения; структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий; работать метафорами— понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов</p>	
---	--

## Предметные результаты

### 5 класс

#### Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

#### Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной



функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

#### **6 класс**

##### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

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

#### **7 класс**

##### **Ученик научится:**

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

##### **Ученик получит возможность научиться:**

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

## 8 класс

### Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

### Ученик получит возможность научиться:

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

## 9 класс

### Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом

- функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств
  - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;
  - анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
  - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
  - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
  - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
  - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
  - демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе ходьбы;
  - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов оздоровительного массажа;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## II. Содержание учебного предмета

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

### 5 класс

#### Раздел «Знания о физической культуре»

Основы знаний по физической культуре осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств.

Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; историю физической культуры (Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения, история зарождения олимпийского движения в России); физическую культуру (физическое развитие человека, физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств); физическую культуру человека (режим дня, его основное и правила планирования).

#### Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

#### Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

**Легкая атлетика** предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

**Гимнастика с элементами акробатики** содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**Спортивные игры** включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

**Прикладно-ориентированная подготовка** организация проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общезначительная подготовка (ОФП). Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями. Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, подготовка места проведения занятий.

## 6 класс

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Основы знаний по физической культуре осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств.

Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; историю физической культуры (краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр); физическую культуру (основные понятия, организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств, здоровье и здоровый образ жизни); физическую культуру человека (правила безопасности и гигиенические требования, закаливание организма).

### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

**Легкая атлетика** предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

**Гимнастика с элементами акробатики** содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**Спортивные игры** включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

**Прикладно-ориентированная подготовка** организация проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоения легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, подготовка места проведения занятий.

## 7 класс

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Основы знаний по физической культуре осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств.

Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; историю физической культуры (бережное отношение к природе, экологические требования);

физическую культуру (основные понятия, техническая подготовка, техника движений и ее основные показатели, здоровье и здоровый образ жизни, допинг); физическую культуру человека (режим дня и его основное содержание, личная гигиена, банные процедуры).

#### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

**Легкая атлетика** предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

**Гимнастика с элементами акробатики** содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**Спортивные игры** включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

**Прикладно-ориентированная подготовка** организация проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных спортивных игр. Подвижные игры, приближенные к содержанию разучиваемых игр.

Овладение организаторскими умениями. Проведение подвижных игр, приближенных к содержанию разучиваемых игр. Помощь в судействе.

### **8 класс**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Основы знаний по физической культуре осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств.

Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; историю физической культуры (возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения); физическую культуру (основные понятия, адаптация физической культуры); физическую культуру человека (предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах, личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями).

#### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка

техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

**Легкая атлетика** предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

**Гимнастика с элементами акробатики** содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**Спортивные игры** включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

**Прикладно-ориентированная подготовка** организация проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных спортивных игр.

Овладение организаторскими умениями. Проведение спортивных игр, помощь в судействе.

## **9 класс**

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Основы знаний по физической культуре осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств.

Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; историю физической культуры (физическая культура в современном обществе.); физическую культуру (основные понятия, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, здоровье и здоровый образ жизни); физическую культуру человека (проведение банных процедур, восстановительный массаж, доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом).

### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

**Легкая атлетика** предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

**Гимнастика с элементами акробатики** содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**Спортивные игры** включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

**Прикладно-ориентированная подготовка:** организация и проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных спортивных игр.

Овладение организаторскими умениями. Проведение спортивных игр, помощь в судействе.

#### Содержание программы по разделам в 5-9 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Спортивные игры	26	26	26	26	33
3.	Гимнастика с элементами акробатики	20	20	20	20	15
4.	Легкая атлетика	22	22	22	22	20
5.	Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе урока				
	Количество уроков в неделю	2	2	2	2	2
	Количество учебных недель	34	34	34	34	34
	ИТОГО:	68	68	68	68	68

### III. Тематическое планирование

#### 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды деятельности
<b>Легкая атлетика 16 ч</b>			
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Основные компоненты физической культуры личности.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями лёгкой атлетике. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма, состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Изучают технику оказания первой



			помощи.
2.	Техника спринтерского бега.	1	<p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений.</p> <p>Выбирают индивидуальный режим и контролируют его по ЧСС.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей, понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Контролируют и оценивают качество</p>
3.	Стартовый разгон.	1	
4.	Челночный бег.	1	
5.	Высокий старт.	1	
6.	Бег 60 м на результат. Контрольный урок.	1	
7.	Техника длительного бега. Средние дистанции.	1	
8.	Техника длительного бега. Средние дистанции.	1	
9.	Техника длительного бега. Равномерный бег.	1	
10.	Бег 1000 м на результат. Контрольный урок.	1	
11.	Техника прыжка в длину (правильность отталкивания).	1	
12.	Техника прыжка в длину (правила приземления).	1	
13.	Прыжок в длину с разбега. Контрольный урок.	1	
14.	Техника метания малого мяча на дальность с места.	1	
15.	Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча.	1	
16.	Метание малого мяча на дальность с места. Контрольный урок.	1	
<b>Спортивные игры 11 ч</b>			
17.	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1	<p>Изучают требования к технике безопасности на занятиях баскетболом.</p> <p>Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.</p>
18.	Техника стоек, поворотов, передвижений и остановок в баскетболе.	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия</p>
19.	Техника стоек, поворотов, передвижений и остановок в баскетболе.	1	
20.	Техника ведения баскетбольного мяча.	1	
21.	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	
22.	Техника ведения баскетбольного мяча в движении.	1	

			баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Организуют самостоятельную работу в группе. Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий.
23.	Техника ведения баскетбольного мяча в движении. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.
24.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют самостоятельную работу в группе. Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий.
25.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	
26.	Техника броска мяча.	1	
27.	Техника броска мяча.	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 20 ч</b>			
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях баскетболом. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.
29.	Техника выполнения общеразвивающих упражнений на месте.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.
30.	Техника выполнения общеразвивающих упражнений в движении.	1	
31.	Выполнение строевых упражнений.	1	
32.	Выполнение строевых упражнений.	1	
33.	Техника выполнения висов и упоров.	1	
34.	Подтягивания. Контрольный урок.	1	
35.	Техника выполнения опорных прыжков.	1	
36.	Техника выполнения опорных прыжков.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций. Оказывают помощь в подготовке мест
37.	Техника выполнения опорных прыжков.	1	

			проведения занятий.
38.	Техника выполнения опорных прыжков. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.
39.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.
40.	Техника выполнения акробатических упражнений. Контрольный урок.	1	
41.	Техника выполнения акробатических упражнений. Спортивные игры.	1	
42.	Техника выполнения акробатических упражнений. Спортивные игры.	1	
43.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	
44.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	
45.	Упражнения в равновесии.	1	
46.	Упражнения в равновесии.	1	
47.	Лазание и перелезание.	1	
<b>Спортивные игры 15 ч</b>			
48.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника выполнения стоек в баскетболе.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Организуют самостоятельную работу в группе. Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игры в баскетбол и волейбол как средство активного отдыха.
49.	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе.	1	
50.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении.	1	
51.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении.	1	
52.	Техника передачи и ловли мяча в баскетболе.	1	
53.	Техника передачи и ловли мяча в баскетболе.	1	
54.	Техника броска баскетбольного мяча одной и двумя руками с места.	1	
55.	Техника стоек и передвижений в волейболе.	1	
56.	Техника стоек и передвижений в волейболе.	1	
57.	Техника передачи мяча сверху.	1	
58.	Техника передачи мяча сверху.	1	
59.	Техника приема снизу двумя руками.	1	

60.	Техника передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками.	1	
61.	Техника приема и передачи. Нижняя прямая подача.	1	
62.	Техника нижней прямой подачи.	1	
<b>Лёгкая атлетика 6 ч</b>			
63.	Техника спринтерского бега. Техника высокого старта.	1	<p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>
64.	Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	1	
65.	Техника бега на средние дистанции.	1	
66.	Техника бега на длинные дистанции.	1	
67.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
68.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	
<b>Итого</b>		<b>68 ч</b>	

#### 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Основные виды деятельности
<b>Легкая атлетика 16 ч</b>			
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Основные компоненты физической культуры личности.	1	<p>Изучают требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями лёгкой атлетике.</p> <p>Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма, состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Изучают технику оказания первой помощи.</p>
2.	Техника спринтерского бега.	1	<p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений.</p> <p>Выбирают индивидуальный режим и контролируют его по ЧСС.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых,</p>
3.	Стартовый разгон.	1	
4.	Челночный бег.	1	
5.	Высокий старт.	1	
6.	Бег 60 м на результат. Контрольный урок.	1	
7.	Техника длительного бега. Средние дистанции.	1	
8.	Техника длительного бега. Средние дистанции.	1	

9.	Техника длительного бега. Равномерный бег.	1	прыжковых, метательных упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей, понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Контролируют и оценивают качество	
10.	Бег 1000 м на результат. Контрольный урок.	1		
11.	Техника прыжка в длину (правильность отталкивания).	1		
12.	Техника прыжка в длину (правила приземления).	1		
13.	Прыжок в длину с разбега. Контрольный урок.	1		
14.	Техника метания малого мяча на дальность с места.	1		
15.	Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча.	1		
16.	Метание малого мяча на дальность с места. Контрольный урок.	1		
<b>Спортивные игры 11 ч</b>				
17.	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1		
18.	Техника стоек, поворотов, передвижений и остановок в баскетболе.	1		
19.	Техника стоек, поворотов, передвижений и остановок в баскетболе.	1		
20.	Техника ведения баскетбольного мяча.	1		
21.	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		
22.	Техника ведения баскетбольного мяча в движении.	1		
23.	Техника ведения баскетбольного мяча в движении. Контрольный урок.	1		
24.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.	1		

25.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
26.	Техника броска мяча.	1	Организовывают самостоятельную работу в группе. Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий.
27.	Техника броска мяча.	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 20 ч</b>			
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях баскетболом. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.
29.	Техника выполнения общеразвивающих упражнений на месте.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
30.	Техника выполнения общеразвивающих упражнений в движении.	1	
31.	Выполнение строевых упражнений.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости.
32.	Выполнение строевых упражнений.	1	
33.	Техника выполнения висов и упоров.	1	Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.
34.	Подтягивания. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.
35.	Техника выполнения опорных прыжков.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
36.	Техника выполнения опорных прыжков.	1	
37.	Техника выполнения опорных прыжков.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.
38.	Техника выполнения опорных прыжков. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.
39.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
40.	Техника выполнения акробатических упражнений. Контрольный урок.	1	
41.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и

	Спортивные игры.		силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости.
42.	Техника выполнения акробатических упражнений. Спортивные игры.	1	Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.
43.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	
44.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	
45.	Упражнения в равновесии.	1	
46.	Упражнения в равновесии.	1	
47.	Лазание и перелезание.	1	
<b>Спортивные игры 15 ч</b>			
48.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника выполнения стоек в баскетболе.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Организовывают самостоятельную работу в группе. Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игры в баскетбол и волейбол как средство активного отдыха.
49.	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе.	1	
50.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении.	1	
51.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении.	1	
52.	Техника передачи и ловли мяча в баскетболе.	1	
53.	Техника передачи и ловли мяча в баскетболе.	1	
54.	Техника броска баскетбольного мяча одной и двумя руками с места.	1	
55.	Техника стоек и передвижений в волейболе.	1	
56.	Техника стоек и передвижений в волейболе.	1	
57.	Техника передачи мяча сверху.	1	
58.	Техника передачи мяча сверху.	1	
59.	Техника приема снизу двумя руками.	1	
60.	Техника передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками.	1	
61.	Техника приема и передачи. Нижняя прямая подача.	1	
62.	Техника нижней прямой подачи.	1	
<b>Лёгкая атлетика 6 ч</b>			
63.	Техника спринтерского бега. Техника высокого старта.	1	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых,
64.	Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	1	
65.	Техника бега на средние	1	

	дистанции.		метательных упражнений.
66.	Техника бега на длинные дистанции.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
67.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
68.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	
<b>Итого</b>		<b>68 ч</b>	

### 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Основные виды деятельности
<b>Легкая атлетика 16 ч</b>			
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Основные компоненты физической культуры личности.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями лёгкой атлетике. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма, состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Изучают технику оказания первой помощи.
2.	Техника спринтерского бега.	1	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. Выбирают индивидуальный режим и контролируют его по ЧСС.
3.	Стартовый разгон.	1	
4.	Челночный бег.	1	
5.	Высокий старт.	1	
6.	Бег 60 м на результат. Контрольный урок.	1	
7.	Техника длительного бега. Средние дистанции.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей, понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и
8.	Техника длительного бега. Средние дистанции.	1	
9.	Техника длительного бега. Равномерный бег.	1	
10.	Бег 1000 м на результат. Контрольный урок.	1	
11.	Техника прыжка в длину (правильность отталкивания).	1	
12.	Техника прыжка в длину (правила приземления).	1	
13.	Прыжок в длину с разбега. Контрольный урок.	1	



14.	Техника метания малого мяча на дальность с места.	1	правила соревнований. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
15.	Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча.	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
16.	Метание малого мяча на дальность с места. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Контролируют и оценивают качество
<b>Спортивные игры 11 ч</b>			
17.	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях баскетболом. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.
18.	Техника стоек, поворотов, передвижений и остановок в баскетболе.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
19.	Техника стоек, поворотов, передвижений и остановок в баскетболе.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности.
20.	Техника ведения баскетбольного мяча.	1	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
21.	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
22.	Техника ведения баскетбольного мяча в движении.	1	Организовывают самостоятельную работу в группе. Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий.
23.	Техника ведения баскетбольного мяча в движении. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.
24.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
25.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	Организовывают самостоятельную работу в группе.
26.	Техника броска мяча.	1	Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий.
27.	Техника броска мяча.	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 20 ч</b>			
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях баскетболом и волейболом.

			Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.
29.	Техника выполнения общеразвивающих упражнений на месте.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
30.	Техника выполнения общеразвивающих упражнений в движении.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости.
31.	Выполнение строевых упражнений	1	Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций.
32.	Выполнение строевых упражнений.	1	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.
33.	Техника выполнения висов и упоров.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.
34.	Подтягивания. Контрольный урок.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
35.	Техника выполнения опорных прыжков.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости.
36.	Техника выполнения опорных прыжков.	1	Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций.
37.	Техника выполнения опорных прыжков.	1	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.
38.	Техника выполнения опорных прыжков. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.
39.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
40.	Техника выполнения акробатических упражнений. Контрольный урок.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости.
41.	Техника выполнения акробатических упражнений. Спортивные игры.	1	Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций.
42.	Техника выполнения акробатических упражнений. Спортивные игры.	1	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.
43.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	
44.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	
45.	Упражнения в равновесии.	1	

46.	Упражнения в равновесии.	1	
47.	Лазание и перелезание.	1	
<b>Спортивные игры 15 ч</b>			
48.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника выполнения стоек в баскетболе.	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Организовывают самостоятельную работу в группе.</p> <p>Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Используют игры в баскетбол и волейбол как средство активного отдыха.</p>
49.	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе.	1	
50.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении.	1	
51.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении.	1	
52.	Техника передачи и ловли мяча в баскетболе.	1	
53.	Техника передачи и ловли мяча в баскетболе.	1	
54.	Техника броска баскетбольного мяча одной и двумя руками с места.	1	
55.	Техника стоек и передвижений в волейболе.	1	
56.	Техника стоек и передвижений в волейболе.	1	
57.	Техника передачи мяча сверху.	1	
58.	Техника передачи мяча сверху.	1	
59.	Техника приема снизу двумя руками.	1	
60.	Техника передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками	1	
61.	Техника приема и передачи. Нижняя прямая подача.	1	
62.	Техника нижней прямой подачи.	1	
<b>Лёгкая атлетика 6 ч</b>			
63.	Техника спринтерского бега. Техника высокого старта.	1	<p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>
64.	Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	1	
65.	Техника бега на средние дистанции.	1	
66.	Техника бега на длинные дистанции.	1	
67.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
68.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	

		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
<b>Итого</b>		<b>68 ч</b>

**8 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Основные виды деятельности
<b>Лёгкая атлетика 16 ч</b>			
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями лёгкой атлетики. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма, состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
2.	Высокий старт.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей, понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
3.	Низкий старт.	1	
4.	Стартовый разгон.	1	
5.	Низкий старт. Контрольный урок	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.
6.	Бег 60 м на результат. Контрольный урок.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости.
7.	Бег на средние дистанции. Чередующий бег.	1	
8.	Равномерный бег.	1	
9.	Бег 1000 м на результат.	1	
10.	Техника длительного бега. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической

			подготовленности.
11.	Техника прыжка в длину с места и разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.
12.	Техника прыжка в длину с места.	1	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости.
13.	Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.
14.	Техника метания малого мяча. Метание мяча в вертикальные цели.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
15.	Техника метания малого мяча. Метание мяча в горизонтальные цели.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений.
16.	Метание малого мяча на дальность. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.
<b>Спортивные игры 11 ч</b>			
17.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Стойки, повороты, остановки в баскетболе.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях баскетболом. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.
18.	Техника ведения баскетбольного мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
19.	Техника ведения баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности.
20.	Техника ведения баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением.	1	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
21.	Техника передачи мяча от груди в движении.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
22.	Техника передачи мяча от груди в движении.	1	Организовывают самостоятельную работу в группе.
23.	Техника передачи мяча с отскоком в движении.	1	Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий.
24.	Техника передачи мяча с отскоком в движении.	1	
25.	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	1	
26.	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	1	

27.	Тактика и техника личной защиты в баскетболе.	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игры в баскетбол как средство активного отдыха.
<b>Гимнастика с элементами акробатики 20 ч</b>			
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений.	1	Изучают требования к технике безопасности на уроках гимнастики. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.
29.	Выполнение строевых упражнений.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.
30.	Выполнение строевых упражнений.	1	
31.	Техника выполнения ОРУ для развития двигательных качеств.	1	
32.	Техника выполнения ОРУ для развития двигательных качеств.	1	
33.	Техника выполнения висов и упоров.	1	
34.	Техника выполнения висов и упоров. Контрольный урок.	1	
35.	Техника выполнения опорных прыжков.	1	
36.	Техника выполнения опорных прыжков.	1	
37.	Техника выполнения опорных прыжков.	1	
38.	Техника выполнения опорных прыжков. Контрольный урок.	1	
39.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.
40.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	
41.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	
42.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	

43.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	силовых способностей, гибкости. Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.
44.	Техника выполнения акробатических упражнений. Контрольный урок.	1	
45.	Упражнения в равновесии.	1	
46.	Упражнения в равновесии.	1	
47.	Лазание по канату.	1	
<b>Спортивные игры 15 ч</b>			
48.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения в волейболе.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях баскетболом и волейболом. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.
49.	Техника передачи мяча сверху.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Организовывают самостоятельную работу в группе. Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игры в баскетбол и волейбол как средство активного отдыха.
50.	Техника передачи мяча сверху.	1	
51.	Техника приема снизу двумя руками.	1	
52.	Техника приема снизу двумя руками.	1	
53.	Техника верхней прямой подачи.	1	
54.	Техника верхней прямой подачи.	1	
55.	Техника нападающего удара.	1	
56.	Техника нападающего удара.	1	
57.	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе.	1	
58.	Техника ведения мяча в различных стойках с изменением скорости и направления.	1	
59.	Техника передачи и ловли мяча после передачи.	1	
60.	Техника передачи и ловли мяча после передачи.	1	
61.	Техника броска баскетбольного мяча одной и двумя руками с места.	1	
62.	Техника броска баскетбольного мяча одной и двумя руками с места.	1	
<b>Лёгкая атлетика 6 ч</b>			
63.	Техника спринтерского бега. Техника низкого старта.	1	Описывают технику выполнения беговых, метательных упражнений.
64.	Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых, метательных упражнений.
65.	Техника бега на средние	1	

	дистанции.		Выбирают индивидуальный режим и контролируют его по ЧСС. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
66.	Техника бега на длинные дистанции. Чередующий бег. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.
67.	Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег.	1	Описывают технику выполнения беговых, метательных упражнений.
68.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых, метательных упражнений. Выбирают индивидуальный режим и контролируют его по ЧСС. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
<b>Итого</b>		<b>68 ч</b>	

#### 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Основные виды деятельности
<b>Лёгкая атлетика 13 ч</b>			
1.	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями лёгкой атлетики. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма, состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
2.	Низкий старт.	1	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют изученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости. Выполняют контрольные беговые, прыжковые, метательные упражнения и контрольные тесты. Контролируют и
3.	Эстафетный бег.	1	
4.	Эстафетный бег.	1	
5.	Бег 60 м на результат.	1	
6.	Бег на средние дистанции.	1	
7.	Техника прыжка в длину с разбега.	1	
8.	Прыжок в длину с разбега.	1	
9.	Прыжок в длину с разбега.	1	
10.	Бег на результат 1000 м.	1	
11.	Прыжок в длину на результат.	1	
12.	Метание мяча.	1	



13.	Метание мяча на результат.	1	оценивают качество усвоения пройденного материала. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей, понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
<b>Спортивные игры 13 ч</b>			
14.	ТБ при проведении занятий по волейболу.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях волейболом. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.
15.	Стойки и передвижения игрока.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Организовывают самостоятельную работу в группе. Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
16.	Техника приема и передачи мяча над собой.	1	
17.	Техника нижней прямой подачи, прием подачи.	1	
18.	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	
19.	Оценка техники передачи мяча над собой.	1	
20.	Техника прямого нападающего удара	1	
21.	Передача мяча в тройках	1	
22.	Техника передач и приема мяча снизу.	1	
23.	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	1	
24.	Нападающий удар после передачи.	1	
25.	Нападающий удар в тройках через сетку.	1	
26.	Оценка техники нападающего удара.	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 15 ч</b>			
27.	ТБ при проведении занятий по гимнастике.	1	Изучают требования к технике безопасности на уроках гимнастики. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.
28.	Подтягивания в висе.	1	Описывают технику акробатических

29.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.
30.	Строевые упражнения.	1	
31.	Подтягивание в висе.	1	
32.	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги».	1	
33.	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги».	1	
34.	Совершенствование техники опорного прыжка.	1	
35.	Совершенствование техники опорного прыжка.	1	
36.	Совершенствование техники опорного прыжка.	1	
37.	Акробатика.	1	
38.	Лазание по канату в два-три приема.	1	
39.	Акробатические упражнения.	1	
40.	Комбинации из разученных акробатических элементов.	1	
41.	Выполнение акробатической комбинации.	1	
<b>Спортивные игры 20 ч</b>			
42.	ТБ при проведении занятий по спортивным играм.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях баскетболом. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.
43.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
44.	Техника броска двумя руками от головы с места.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности.
45.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
46.	Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
47.	Личная защита.	1	Организовывают самостоятельную работу в группе.
48.	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча.	1	Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий.
49.	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	Выполняют правила игры, уважительно
50.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	
51.	Техника броска одной рукой от плеча с места.	1	
52.	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	

53.	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением.	1	относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игры в баскетбол как средство активного отдыха.
54.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	1	
55.	Сочетание приемов ведения, передач и бросков.	1	
56.	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1	
57.	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением.	1	
58.	Игровые задания.	1	
59.	Игровые задания.	1	
60.	Штрафной бросок.	1	
61.	Позиционное нападение со сменой места.	1	
<b>Лёгкая атлетика 7 ч</b>			
62.	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями лёгкой атлетики. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма, состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
63.	Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.).	1	Описывают технику выполнения беговых, метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, метательных упражнений.
64.	Техника низкого старта.	1	
65.	Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	Выбирают индивидуальный режим и контролируют его по ЧСС.
66.	Тестирование - бег 60м.	1	
67.	Тестирование – прыжок в длину с разбега.	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
68.	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность.	1	
<b>Итого</b>		<b>68 ч</b>	