

Краснодарский край Успенский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3
имени Н.А.Матвиенко п. Мичуринский муниципального образования Успенский район



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре

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

Количество часов **510** часов

Учителя Подзвездова Наталья Викторовна
Уранян Юлия Вячеславовна

Программа разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта
основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577)
- ООП ООО МБОУСОШ №3 имени Н.А.Матвиенко муниципального образования Успенский район

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

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

Личностные результаты:

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

тельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на низкой перекладине (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в раз-

витии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить ком-

промиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

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

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

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролиро-

вать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам вовремя игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Предметные результаты на уровне основного общего образования

Выпускник научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо-

ничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться: характеризовать цель возрождения

Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится: использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

Выпускник получит возможность научиться: вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться: выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень физической подготовленности учащихся 12-14 лет

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
			Низкий оценка 3	Средний оценка 4	Высокий оценка 5	Низкий оценка 3	Средний оценка 4	Высокий оценка 5
			Для мальчиков			Для девочек		
1	Бег 30м	12	6,2	5,4-6,1	5,3	6,3	5,5-6,2	5,4
		13	6,0	5,3-5,9	5,2	6,1	5,4-6,0	5,3
		14	5,9	5,1-5,8	5,0	6,0	5,3-5,9	5,2
2	Бег 60м	12	11,2	10,1-11,1	10,0	11,7	10,5-11,6	10,4
		13	11,0	9,8-10,9	9,7	11,5	10,3-11,4	10,2
		14	10,7	9,5-10,6	9,4	11,1	9,9-11,0	9,8
3	Бег 300м	12	1,18	1,01-1,17	1,00	1,22	1,08-1,21	1,07
		13	1,15	1,00-1,14	0,59	1,20	1,06-1,19	1,05
		14	1,12	0,57-1,11	0,56	1,16	1,02-1,15	1,01
4	Бег 1000м	12	6,46	4,46-6,45	4,45	7,21	5,21-7,20	5,20
		13	6,31	4,31-6,30	4,30	7,11	5,11-7,10	5,10
		14	6,16	4,21-6,15	4,20	7,01	5,05-7,00	5,00
5	Бег 1500м	12	10,00	8,51-9,59	8,50	10,30	9,01-10,29	9,00
		13	8,10	7,41-8,15	7,40	8,50	8,16-8,49	8,15
		14	7,51	7,01-7,50	7,00	8,30	8,00-8,29	7,30
6	Прыжок в длину с места	12	134	178-135	179	124	123-125	164
		13	144	183-145	184	139	178-140	179
		14	159	194-160	195	144	181-145	182
7	Метание мяча	12	20	33-21	34	14	20-15	21
		13	21	35-23	38	15	22-16	23
		14	25	38-26	39	17	25-18	26
8	Челночный бег 3x10м	12	8,6	8,3-8,5	8,2	9,1	8,7-9,0	8,6
		13	8,6	8,1-8,5	8,0	9,0	8,0-8,9	8,4
		14	8,4	7,9-8,3	7,8	8,8	8,3-8,7	8,2
9	Прыжки через скакалку (1мин)	12	70	89-71	90	90	109-91	110
		13	84	99-85	105	95	114-96	115
		14	94	104-95	105	104	119-105	120
10	Подтягивание (девочки из положения лежа)	12	3	7-4	8	5	13-6	14
		13	4	8-5	9	6	14-7	15
		14	5	9-6	10	7	15-8	16

11	Поднимание туловища	12	11	12-21	22	9	10-15	16
		13	12	22-13	23	10	16-11	17
		14	13	23-14	24	11	17-12	18

Уровень физической подготовленности учащихся 15-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Низкий оценка 3	Средний оценка 4	Высокий оценка 5	Низкий оценка 3	Средний оценка 4	Высокий оценка 5
				Для мальчиков			Для девочек		
1	Скорость	Бег 30м	15	5,5	5,3-5,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
			16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координация	Челночный бег 3x10м	15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
			16	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	15	175	190-205	220	155	165-185	205
			16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег	15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	15	4	8-10	12	7	12-14	20
			16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание из виса (мальчики), Подтягивание из виса лежа (девочки)	15	5	9-6	10	5	12-13	16
			16	5	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основ-

ном 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.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ В ПРОЦЕССЕ УРОКА)

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

- Акробатические упражнения и комбинации.

- Ритмическая гимнастика (девочки).

- Опорные прыжки.

- Упражнения и комбинации на низкой перекладине (девочки).

- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Гандбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы.

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

Волейбол. Развитие координации движений, быстроты, силы.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Гандбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО».

5 класс (102 часа)

Теоретическая часть в процессе урока. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые приёмы и перестроения на месте и в движении ОРУ. Игра.

ОРУ с предметами. Кувырок вперед и назад. Игра.

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ с предметами. Стойка на лопатках. Игра.

ОРУ. Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках. Игра.

ОБЖ-Вредные привычки. ОРУ. Вис прогнувшись и согнувшись, смешанные висы. Игра.

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Подтягивания в висе. Игра.

ОРУ. Поднимание прямых ног в висе. Игра.

ОРУ. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 – 100 см.). Игра.

ОБЖ-Закаливающие процедуры. ОРУ В движении. Обучение опорному прыжку. Игра.

ОРУ В движении. Закрепление техники опорного прыжка. Игра.

Легкая атлетика (16 часов)

ОБЖ-Т.Б. на уроках Ф.К. СБУ. Высокий старт 10-15 м. Игра: «Лапта».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Бег от 30 до 40 м. Игра «Лапта».

История физической культуры. СБУ. Скоростной бег до 40 м. Игра «Лапта».

СБУ. Бег на результат 60 м. Игра «Лапта».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Ознакомление с прыжком в длину с 7-9 шагов разбега. Игра «Лапта».

Обучение техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Игра «Лапта».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 6-8 метров. Игра «Лапта».

ОБЖ-Режим дня. Метание малого мяча на дальность. Игра «Лапта».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Т.Б. на уроках Ф.К. Метание малого мяча на дальность. Игра «Лапта».

Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 6-8 метров. Игра.

Ознакомление с прыжком в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра.

Обучение техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра.

Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».

СБУ. Старты из различных исходных положений. Бег 20 м. Игра: «Лапта».

ОБЖ-Переноска пострадавшего. СБУ. Бег 30 м. Игра «Лапта».

СБУ. Бег 60 м. Игра «Лапта».

Кроссовая подготовка (16 часов)

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Равномерный бег до 3 мин. Игра «Лапта».

ОБЖ-Методы самоконтроля. Равномерный бег до 4 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег до 5 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег до 6 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег до 7 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег до 8 мин. Игра «Лапта».

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Равномерный бег до 9 мин. Игра «Лапта».

Кросс 1000 м. по пересеченной местности. Игра «Лапта».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Бег до 5 минут. Игра: гандбол.

Бег до 6 минут. Игра: футбол, волейбол.

ОБЖ- Обморожение и солнечные удары. Бег до 7 минут. Игра: гандбол.

Бег до 8 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег до 9 минут. Игра: гандбол.

Бег до 10 минут. Игра: ф/бол, в/бол.

Бег 11 м. Игра: гандбол.

Бег 12 м. Игра: футбол, волейбол.

Спортивные игры (60часов)

Гандбол (10)

Т.Б. на занятиях гандболом. Стойки и передвижения в стойке. Игра мини гандбол.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра мини гандбол.

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра мини гандбол.

ОБЖ-Органы дыхания. Ловля и передача мяча на месте. Игра мини гандбол.

Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника. Игра мини гандбол.

Ловля и передача мяча в движении. Игра мини гандбол.

Вырывание и выбивание мяча. Игра мини гандбол.

Броски мяча сверху в опорном положении Игра мини гандбол.

Броски по воротам в прыжке. Игра мини гандбол.

ОБЖ-Пульсовой режим. Блокирование броска. Игра мини гандбол.

Баскетбол (21)

ОБЖ-Т.Б. на занятиях баскетболом. Стойки игрока, перемещения в стойке. Игра мини баскетбол.

Остановки двумя шагами и прыжком. Игра мини баскетбол.

Повороты без мяча и с мячом на месте и в движении. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стоке на месте. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стоке в движении. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча и остановка по сигналу учителя. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча с разворотом и сменой руки в движении. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини баскетбол.
Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. Игра мини баскетбол.
Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. Игра в баскетбол.
Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. Игра баскетбол.
Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Игра баскетбол.
Ловля и передача мяча в тройках со сменой мест. Игра баскетбол.
Ловля и передача мяча в тройках в движении. Игра баскетбол.
Броски мяча одной или двумя руками с места без сопротивления защитника. Игра баскетбол.
Броски мяча одной или двумя руками с места с близкого расстояния. Игра баскетбол.
Броски мяча с места с близкого и среднего расстояния. Игра баскетбол.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Броски мяча в корзину с места. Игра баскетбол. ОБЖ- Оказание помощи.
Броски мяча в корзину после ведения. Игра баскетбол.
Броски мяча в корзину после ловли. Игра баскетбол.

Волейбол (19)

ОБЖ-Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Игра волейбол.
Передачи мяча над собой двумя руками сверху. Игра волейбол.
Передачи мяча над собой двумя руками снизу. Игра волейбол.
Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Игра волейбол.
Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.
ОБЖ-Медицинская аптечка. Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Игра волейбол.
Передачи мяча снизу двумя руками на месте. Игра волейбол.
Передачи мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.
Передачи мяча снизу двумя руками через сетку. Игра волейбол.
Нижняя прямая подача мяча с 3 м. от сетки. Игра волейбол.
Нижняя прямая подача мяча с 4 м. от сетки. Игра волейбол.
Нижняя прямая подача мяча с 5 м. от сетки. Игра волейбол.
Нижняя прямая подача мяча с 6 м. от сетки. Игра волейбол.
ОБЖ-Аварийный набор. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра волейбол.
Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. Игра.
Закрепление прямого нападающего удара. Игра волейбол.
ОБЖ-Перевязочные средства. Тактика свободного нападения. Игра волейбол.
Комбинации из освоенных элементов: приём передача удар. Игра волейбол.
Закрепление изученных элементов. Игра волейбол.

Футбол (10)

Т.Б. на занятиях футболом. Стойки игрока, перемещения в стойке, ускорения. Игра мини футбол.
Ведение мяча с изменением направления. Игра мини футбол.

Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра мини футбол.
Передачи и остановка мяча. Игра мини футбол.
Передачи мяча в движении. Игра мини футбол.
Удары по воротам с места правой ногой. Игра мини футбол.
Удары по воротам в движении правой ногой. Игра мини футбол.
Удары по воротам с места левой ногой. Игра мини футбол.
Удары по воротам в движении левой ногой. Игра мини футбол.
Закрепление изученных элементов. Игра мини футбол.

6 класс (102 часа)

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

ОБЖ-Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые приёмы и перестроения на месте и в движении .
Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ с предметами. Кувырок вперед и назад.
ОРУ с предметами. Стойка на лопатках. Игра.
ОРУ. Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках. Игра.
ОРУ. Вис прогнувшись и согнувшись, смешанные висы. Игра.
ОРУ. Подтягивания в висе. Игра.
ОБЖ-Вывихи и переломы. Поднимание прямых ног в висе.
ОРУ. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 – 100 см.). Игра.
ОРУ В движении. Обучение опорному прыжку. Игра.
ОРУ В движении. Закрепление техники опорного прыжка. Игра

Легкая атлетика (16 часов)

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОБЖ-Т.Б. на уроках Ф.К. Высокий старт 10-15 м.
СБУ. Бег от 30 до 40 м. Игра «Лапта».
СБУ. Скоростной бег до 40 м. Игра «лапта».
СБУ. Бег на результат 60 м. Игра «Лапта».
Ознакомление с прыжком в длину с 7-9 шагов разбега. Игра «Лапта».
Обучение техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Игра «Лапта».
ОБЖ- Режим дня. Метание малого мяча в горизонтальную цель метров.
Метание малого мяча на дальность. Игра «Лапта».

Т.Б. на уроках Ф.К. Метание малого мяча на дальность. Игра «Лапта».
Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1 м.) с расстояния 6-8 метров. Игра.
ОБЖ: Переноска пострадавшего без носилок. Ознакомление с прыжком в высоту
Обучение техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра.
Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».
СБУ. Старты из различных исходных положений. Бег 20 м. Игра: «Лапта».
СБУ. Бег 30. Игра «Лапта».
СБУ. Бег 60 м. Игра «лапта».

Кроссовая подготовка (16 часов)

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Равномерный бег до 3 мин.
Равномерный бег до 4 мин. Игра «Лапта».
Равномерный бег до 5 мин. Игра «Лапта».
Равномерный бег до 6 мин. Игра «Лапта».
Равномерный бег до 7 минут. Игра: «Лапта».
Равномерный бег до 8 минут. Игра: «Лапта».
ОБЖ- Методы самоконтроля. Равномерный бег до 9 минут. Игра: гандбол.
Кросс 1000м, по пересеченной местности. Игра: «Лапта».
Бег до 5 минут. Игра: гандбол.
Бег до 6 минут. Игра: футбол, волейбол.
ОБЖ-Обморожение и солнечные удары. Бег до 7 минут.
Бег до 8 минут. Игра: футбол, волейбол.
Бег до 9 минут. Игра: гандбол. ОБЖ: Вывихи.
Бег до 10 минут. Игра: ф/бол, в/бол.
Бег 11 м. Игра: гандбол.
Бег 12 м. Игра: футбол, волейбол.

Спортивные игры (60 часов)

Гандбол (10)

Т.Б. на занятиях гандболом. Стойки и передвижения в стойке. Игра мини гандбол.
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра мини гандбол.
Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра мини гандбол.
Ловля и передача мяча на месте. Игра мини гандбол.

ОБЖ-Органы дыхания. Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника
Ловля и передача мяча в движении. Игра мини гандбол.

Вырывание и выбивание мяча. Игра мини гандбол. ОБЖ: Общие принципы оказания самопомощи.

Броски мяча сверху в опорном положении Игра мини гандбол.

Броски по воротам в прыжке. Игра мини гандбол.

Блокирование броска. Игра мини гандбол.

Баскетбол (21)

Т.Б. на занятиях баскетболом. Стойки игрока, перемещения в стойке. Игра мини баскетбол.

Остановки двумя шагами и прыжком. Игра мини баскетбол.

Повороты без мяча и с мячом на месте и в движении. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стоке на месте. Игра мини баскетбол.

ОБЖ-Оказание самопомощи. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стоке в движении.

Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча и остановка по сигналу учителя. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча с разворотом и сменой руки в движении. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. Игра мини баскетбол.

ОБЖ- Медицинская аптечка. Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. Игра баскетбол.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Игра баскетбол.

Ловля и передача мяча в тройках со сменой мест. Игра баскетбол.

Ловля и передача мяча в тройках в движении. Игра баскетбол.

Броски мяча одной или двумя руками с места без сопротивления защитника. Игра баскетбол.

ОБЖ-Аварийный набор предметов. Броски мяча одной или двумя руками с места с близкого расстояния.

Броски мяча с места с близкого и среднего расстояния. Игра баскетбол.

Броски мяча в корзину с места. Игра баскетбол

Броски мяча в корзину после ведения. Игра баскетбол.

Броски мяча в корзину после ловли. Игра баскетбол.

Волейбол (19)

Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Игра волейбол.

ОБЖ-Перевязочные средства. Передачи мяча над собой двумя руками сверху.

Передачи мяча над собой двумя руками снизу. Игра волейбол.
Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Игра волейбол.
Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.
Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Игра волейбол.
Передачи мяча снизу двумя руками на месте. Игра волейбол.
ОБЖ-Вредные привычки. Передачи мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд.
Передачи мяча снизу двумя руками через сетку. Игра волейбол.
Нижняя прямая подача мяча с 3 м. от сетки. Игра волейбол.
Нижняя прямая подача мяча с 4 м. от сетки. Игра волейбол.
Нижняя прямая подача мяча с 5 м. от сетки. Игра волейбол.
Нижняя прямая подача мяча с 6 м. от сетки. Игра волейбол.
ОБЖ-Закаливающие процедуры. Ознакомление с прямым нападающим ударом.
Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. Игра.
Закрепление прямого нападающего удара. Игра волейбол.
Тактика свободного нападения. Игра волейбол.
Комбинации из освоенных элементов: приём передача удар. Игра волейбол.
Закрепление изученных элементов. Игра волейбол.

Футбол (10)

ОБЖ-Т.Б. на занятиях футболом. Стойки игрока, перемещения в стойке, ускорения. Игра мини футбол.
Ведение мяча с изменением направления. Игра мини футбол.
Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра мини футбол.
Передачи и остановка мяча. Игра мини футбол.
Передачи мяча в движении. Игра мини футбол.
Удары по воротам с места правой ногой. Игра мини футбол.
ОБЖ-Порезы и ссадины. Удары по воротам в движении правой ногой.
Удары по воротам с места левой ногой. Игра мини футбол.
Удары по воротам в движении левой ногой. Игра мини футбол.
Закрепление изученных элементов. Игра мини футбол.

7 класс (102 часа)

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО». ОБЖ-Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые приёмы и перестроения на месте и в движении

ОРУ в движении. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Игра.

ОРУ в парах. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Игра.

ОРУ. Стойка на голове и руках. Игра.

ОРУ. Ознакомление с упражнением в висячем положении. Игра.

ОРУ. Обучение упражнениям в висячем положении. Игра.

ОРУ. Закрепление упражнений в висячем положении. Игра.

ОРУ. М- Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 – 115 см.) Д- Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 – 110 см.). Игра.

ОРУ В движении. Обучение опорному прыжку. Игра.

ОРУ В движении. Закрепление техники опорного прыжка. Игра

Легкая атлетика (16 часов)

Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО». ОБЖ-Т.Б. на уроках Ф.К. Высокий старт 30-40 м.

СБУ. Бег от 40 до 60 м. Игра «Лапта».

СБУ. Скоростной бег до 60 м. Игра «лапта».

СБУ. Бег на результат 60 м. Игра «Лапта».

ОБЖ-Основы мед. знаний. Ознакомление с прыжком в длину

Обучение технике прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Игра «Лапта».

Метание теннисного мяча с расстояния 10-12 метров в горизонтальную цель. Игра «Лапта».

Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Игра «Лапта».

ОБЖ-Т.Б. на уроках Ф.К. Метание мяча на дальность.

Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1х1 м.) с расстояния 10-12 метров. Игра: «Лапта».

Закрепление техники прыжка в высоту. Игра: «Лапта».

Совершенствование техники прыжка в высоту. Игра: «Лапта».

Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».

СБУ. Старты из различных исходных положений. Бег 20 м. Игра: «Лапта».

Многоскоки. Бег 30. Игра «Лапта».

СБУ. Бег 60 м. Игра «лапта».

Кроссовая подготовка (16 часов)

Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО». ОБЖ-ЧСС. Равномерный бег: М-6, Д-4 мин.

Равномерный бег: М-7, Д-5 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег: М-8, Д-6 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег: М-9, Д-7 мин. Игра «Лапта»

ОБЖ-Самоконтроль. Равномерный бег: М-10, Д-8 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег: М-11, Д-9 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег: М-12, Д-10 мин. Игра «Лапта».

Кросс 1500 м. Игра: «Лапта».

Бег М- до 14 мин. Д- до 9 мин.

Бег М- до 15 мин. Д- до 10 мин. Игра: футбол, волейбол.

Бег М- до 16 мин. Д- до 11 мин. Игра: гандбол.

Бег М- до 17 мин. Д- до 12 мин. Игра: футбол, волейбол.

Бег М- до 18 мин. Д- до 13 мин. Игра: гандбол.

Бег М- до 19 мин. Д- до 14 мин. Игра: ф/бол, в/бол.

Бег М- до 20 мин. Д- до 15 мин. Игра: гандбол.

Бег 1500 м. Игра: футбол, волейбол.

Спортивные игры (60 часов)

Гандбол (10)

ОБЖ-Т.Б. на занятиях гандболом. Стойки и передвижения в стойке.

Ведение мяча с изменением направления движения. Игра мини гандбол.

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра мини гандбол.

Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Игра мини гандбол.

Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини гандбол.

ОБЖ- Охрана здоровья. Ловля катящегося мяча.

Перехват мяча. Игра вратаря. Игра мини гандбол.

Броски мяча сверху прямой и согнутой рукой. Игра мини гандбол.

Броски мяча снизу и сбоку прямой и согнутой рукой. Игра мини гандбол.

Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра мини гандбол.

Баскетбол (21)

ОБЖ-Т.Б. на занятиях баскетболом. Обучение технике передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Обучение технике остановок. Игра мини баскетбол.
Обучение технике поворотов. Игра мини баскетбол.
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стоке в движении. Игра мини баскетбол.
Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Игра мини баскетбол.
Ведение мяча с изменением скорости. Игра мини баскетбол.
Ведение мяча с изменением направления. Игра мини баскетбол.
Ведение мяча с разворотом и сменой руки в движении. Игра мини баскетбол.
Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. Игра мини баскетбол.
Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.
Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра баскетбол.
Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра баскетбол.
Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Игра баскетбол.
Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра баскетбол.
Перехват мяча. Игра баскетбол.
Броски мяча одной или двумя руками с места после ловли. Игра баскетбол.
Броски мяча после остановки прыжком. Игра баскетбол.
Броски мяча после ведения. Игра баскетбол.
Броски мяча в корзину в прыжке. Игра баскетбол
Броски мяча после ведения с пассивным противодействием. Игра баскетбол.
Броски мяча после ловли с пассивным противодействием. Игра баскетбол.

Волейбол (19)

ОБЖ-Т.Б. на уроках волейбола. Перемещения в стойке, остановки, ускорения.
Передачи мяча над собой двумя руками сверху. Игра волейбол.
Передачи мяча над собой двумя руками снизу. Игра волейбол.
Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Игра волейбол.
Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.
Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Игра волейбол.
Передачи мяча снизу двумя руками на месте. Игра волейбол.
Передачи мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.
Передачи мяча снизу двумя руками через сетку. Игра волейбол.
Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра волейбол.

Закрепление нижней прямой подачи мяча через сетку. Игра волейбол.
Контрольный урок: нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра волейбол.
Зачетный урок: нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра волейбол.
Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра волейбол.
Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. Игра.
Закрепление прямого нападающего удара. Игра волейбол.
Тактика свободного нападения. Игра волейбол.
Комбинации из освоенных элементов: приём передача удар. Игра волейбол.
Закрепление изученных элементов. Игра волейбол.

Футбол (10)

ОБЖ-Т.Б. на занятиях футболом. Стойки, перемещения, остановки, повороты.
Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини футбол.
Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини футбол.
Передачи и остановка мяча. Игра мини футбол.
Передачи мяча в движении. Игра мини футбол.
Передачи остановка и удар по воротам. Игра мини футбол.
Удары по катящемуся мячу. Игра мини футбол.
Удары по воротам с места. Игра мини футбол.
Удары по воротам в движении. Игра мини футбол.
Закрепление изученных элементов. Игра мини футбол.

8 класс (102 часа)

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО». Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые приёмы и перестроения на месте и в движении ОРУ. Игра. Волейбол.

ОРУ в движении. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Игра. Волейбол.

ОРУ в парах. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Игра. Волейбол.

ОРУ. Стойка на голове и руках. Игра. Волейбол.

ОРУ. Ознакомление с упражнением в висе: М- Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; ма-

хом назад соскок. Д- махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор Игра. Волейбол.

ОРУ. Обучение упражнениям в висе Игра. Волейбол.

ОРУ. Закрепление упражнений в висе. Игра. Волейбол.

ОРУ. М- Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 – 115 см.) Д- Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 – 110 см.). Игра. Волейбол.

ОРУ В движении. Обучение опорному прыжку. Игра. Волейбол.

ОРУ В движении. Закрепление техники опорного прыжка. Игра волейбол.

Легкая атлетика (16 часов)

Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО». Т.Б. на уроках Ф.К. СБУ. Низкий старт от 30 до 80 м. Игра «Лапта»

СБУ. Бег от 40 до 80 м. Игра «Лапта».

СБУ. Скоростной бег до 80 м. Игра «лапта».

СБУ. Бег на результат 60 м. Игра «Лапта».

Разучивание с прыжком в длину с 9-11 шагов разбега. Игра «Лапта».

Разучивание техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Игра «Лапта».

Метание теннисного мяча (д) с расстояния 12-14 м, (ю) до 16 м, в горизонтальную цель. Игра «Лапта».

Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений. Игра «Лапта».

Т.Б. на уроках Ф.К. Метание мяча весом 150 гр. на дальность. Игра «Лапта».

Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1х1 м.) с расстояния 12-14 метров. Игра: «Лапта».

Закрепление техники прыжка в высоту. Игра: «Лапта».

Совершенствование техники прыжка в высоту. Игра: «Лапта».

Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».

СБУ. Старты из различных исходных положений. Бег 30-40 м. Игра: «Лапта».

Многоскоки. Бег 40-50. Игра «Лапта».

СБУ. Бег 60-80 м. Игра «лапта».

Кроссовая подготовка (16 часов)

Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО». Равномерный бег: М-7, Д-5 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег: М-8, Д-6 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег: М-9, Д-7 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег: М-10, Д-8 мин. «Лапта»

Равномерный бег: М-11, Д-9 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег: М-12, Д-10 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег: М-13, Д-11 мин. Игра «Лапта».

Кросс М-1500 м. Д-1000м.Игра: «Лапта».

Бег М- до 15 мин. Д- до 10 мин. Игра: гандбол.

Бег М- до 16 мин. Д- до 11 мин. Игра: футбол, волейбол.

Бег М- до 17 мин. Д- до 12 мин. Игра: гандбол.

Бег М- до 18 мин. Д- до 13 Игра: футбол, волейбол.

Бег М- до 19 мин. Д- до 14 мин. Игра: гандбол.

Бег М- до 20 мин. Д- до 15 мин. Игра: ф/бол, в/бол.

Бег М- до 21 мин. Д- до 16 мин. Игра: гандбол.

Бег М-2000 м. Д-1500 Игра: футбол, волейбол.

Спортивные игры 60 (часов)

Гандбол (10)

Т.Б. на занятиях гандболом. Передвижения, остановки, повороты, и стойки. Игра гандбол.

Ведение мяча с изменением направления движения. Игра гандбол.

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра гандбол.

Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Игра гандбол.

Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра гандбол.

Ловля катящегося мяча. Игра гандбол.

Перехват мяча. Игра вратаря. Игра гандбол.

Броски мяча сверху прямой и согнутой рукой. Игра гандбол.

Броски мяча снизу и сбоку прямой и согнутой рукой. Игра гандбол.

Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра гандбол.

Баскетбол (21)

Т.Б. на занятиях баскетболом. Разучивание технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра мини баскетбол.

Разучивание технике остановок. Игра мини баскетбол.

Разучивание технике поворотов. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой отскоке в движении. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча с изменением скорости. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча с разворотом и сменой руки в движении. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. Игра мини баскетбол.
Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.
Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра баскетбол.
Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра баскетбол.
Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Игра баскетбол.
Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра баскетбол.
Перехват мяча. Игра баскетбол.
Броски мяча одной или двумя руками с места после ловли. Игра баскетбол.
Броски мяча после остановки прыжком. Игра баскетбол.
Броски мяча после ведения. Игра баскетбол.
Броски мяча в корзину в прыжке. Игра баскетбол
Броски мяча после ведения с пассивным противодействием. Игра баскетбол.
Броски мяча после ловли с пассивным противодействием. Игра баскетбол.

Волейбол (19)

Т.Б. на уроках волейбола. Разучивание техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра волейбол.
Передачи мяча над собой, во встречных колоннах двумя руками. Игра волейбол.
Передачи мяча во встречных колоннах двумя руками снизу. Игра волейбол.
Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Игра волейбол.
Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.
Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Игра волейбол.
Передачи мяча снизу двумя руками через сетку. Игра волейбол.
Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.
Передачи мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.
Верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра волейбол.
Закрепление верхней прямой подачи мяча через сетку. Игра волейбол.
Зачётный урок: верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра волейбол.
Контрольный урок: верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра волейбол.
Разучивание нападающего удара. Игра волейбол.
Разучивание нападающего удара после передачи мяча связующего. Игра волейбол.
Закрепление нападающего удара. Игра волейбол.
Тактика свободного нападения. Игра волейбол.

Комбинации из освоенных элементов: приём передача удар. Игра волейбол.

Закрепление изученных элементов. Игра волейбол.

Футбол (10)

Т.Б. на занятиях футболом. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Игра мини футбол.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини футбол.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини футбол.

Передачи и остановка мяча. Игра мини футбол.

Передачи мяча в движении. Игра мини футбол.

Передачи остановка и удар по воротам. Игра мини футбол.

Удары по катящемуся мячу. Игра мини футбол.

Удары по воротам с места. Игра мини футбол.

Удары по воротам в движении. Игра мини футбол.

Закрепление изученных элементов. Игра мини футбол.

9 класс (102 часа)

Теоретическая часть в процессе урока. Самонаблюдение и самоконтроль. История возникновения и формирования физической культуры. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Совершенствование физических способностей.

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

Т.Б. на уроках. Ознакомление с упражнениями на перекладине: На брусках: сгибание разгибание рук.

Разучивание техники опорного прыжка: М – ноги вместе (конь в длину, Д – прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину h- 110см.).

Подводящие упр. Вскок в упор присев. Игра волейбол, баскетбол

Подводящие упр. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игра волейбол, баскетбол

Контрольный урок: опорный прыжок. Игра волейбол.

Разучивание акробатической комбинацией: М- стойка на руках, кувырок вперед, назад через стойку на руках, длинный кувырок. Д- равновесие на одной ноге, выпад вперед, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Игра волейбол.

Тестирование ВФСК ГТО. Кувырок вперед и назад, два кувырка слитно. Игра в/бол, б/бол.

М-кувырок вперед в сойку на лопатках, Д- кувырок назад в полушпагат. Игра в/бол, б/бол.

Сочетание изученных элементов. Игра в/бол, б/бол. **Самонаблюдение и самоконтроль.**

Контрольный урок: акробатическая комбинация. Игра волейбол.

Легкая атлетика (16 часов)

Т.Б. на уроках Ф.К. Прыжки в длину с места. Игры –баскетбол (м),волейбол (д).

Тестирование ВФСК ГТО. Прыжки в длину с места. Игра: футбол, волейбол.

Низкий старт бег до 40м. Игра: футбол, волейбол.

Низкий старт бег 60м. Игра: футбол, волейбол.

Высокий старт до 80м. Игра: футбол, волейбол.

Высокий старт до 100м. Игра: футбол, волейбол.

Челночный бег 3 x 10м.(д), 5x10м.(ю). Игра: волейбол, футбол.

Тестирование ВФСК ГТО. Подтягивание на перекладине. Игра: футбол, волейбол.

Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Подтягивание из виса. Игра: футбол, волейбол.

Тестирование ВФСК ГТО. Подтягивание на перекладине. Игра: футбол, волейбол.

Прыжки в длину с места. Игра: футбол, волейбол.

Метание гранаты Ю - 500гр. Д - 300гр. Игра: футбол, волейбол.

Метание гранаты Ю - 700гр. Д - 300гр. Игра: футбол, волейбол.

Низкий старт бег 60-80м. Игра: футбол, волейбол.

Высокий старт до 100м. Игра: футбол, волейбол.

Контрольный урок: Сдача нормативов. Игра: футбол, волейбол.

Кроссовая подготовка (16 часов)

Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег до 8 минут. Игра: гандбол.

Тестирование ВФСК ГТО. Бег до 9 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег до 10 минут. Игра: гандбол.

Бег до 11 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег до 12 минут. Игра: гандбол.

Бег до 13 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег до 15 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег Д - 1000 м. Ю – 1000м. Игра: футбол, волейбол.

Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег 10 минут. Игра: гандбол.

Тестирование ВФСК ГТО. Бег 11 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег 12 минут. Игра: гандбол.

Бег 13 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег 14 минут. Игра: гандбол. **История возникновения и формирования физической культуры.**

Бег 15 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег Д - 1000 м. Ю – 2000м. Игра: гандбол.

Бег Д - 1000 м. Ю – 2000м. Игра: футбол, волейбол.

Спортивные игры (60 часов)

Гандбол (10)

Т.Б. на занятиях гандболом. Передвижения, остановки, повороты, и стойки. Игра гандбол.

Ведение мяча с изменением направления движения. Игра гандбол.

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра гандбол.

Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Игра гандбол.

Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра гандбол.

Ловля катящегося мяча. Игра гандбол. **Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.**

Перехват мяча. Игра вратаря. Игра гандбол.

Броски мяча сверху прямой и согнутой рукой. Игра гандбол.

Броски мяча снизу и сбоку прямой и согнутой рукой. Игра гандбол.

Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра гандбол.

Баскетбол (21)

Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение мяча без зрительного контроля. Игра: баскетбол.

Ведение мяча без зрительного контроля с изменением направления движения. Игра: баскетбол.

Ведение без зрительного контроля с изменением направления, после ловли мяча в движении. Игра: баскетбол.

Ведение мяча без зрительного контроля с изменением направления и скорости движения. Игра: баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления. Передачи в тройках в движении по «8». Игра: баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления. Передачи в тройках в движении по «8». Игра: баскетбол.

Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра: баскетбол.

Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра: баскетбол.

Ловля высоко летящего мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра: баскетбол.

Ловля высоко летящего мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра: баскетбол.

Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, после ведения, с преодолением сопротивления соперника. Игра: баскетбол.

Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, после ведения, с преодолением сопротивления соперника. Игра: баскетбол.

Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, после ведения, с преодолением сопротивления соперника. Игра: баскетбол.

Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, с определённых точек. Игра: баскетбол.

Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, с определённых точек. Игра: баскетбол.

Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, с определённых точек. Игра: баскетбол.

Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.

Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.

Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.

Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.

Закрепление изученных элементов.

Волейбол (19)

Т.Б. на уроках волейбола. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Игра волейбол.

Передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра в/бол.

Приём и передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра волейбол.

Приём и передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра волейбол.

Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи Учебная игра волейбол.

Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи Учебная игра волейбол.

Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи Учебная игра волейбол.

Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи Учебная игра волейбол.

Зачётный урок: подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии. Приём подачи. Учебная игра волейбол.

Разучивание атакующего удара. Одиночное и двойное блокирование Учебная игра волейбол.

Разучивание атакующего удара. Одиночное и двойное блокирование Учебная игра волейбол.

Закрепление атакующего удара. Одиночное и двойное блокирование Учебная игра волейбол.

Зачётный урок: атакующий удар. Учебная игра волейбол.

Контрольный урок: атакующий удар. Игра в волейбол

Обманный удар (скидка) против одиночного и двойного блока. Учебная игра волейбол.

Обманный удар (скидка) против одиночного и двойного блока. Учебная игра волейбол.0

Зачет: Техники игры в волейбол 6х6

Сочетание изученных элементов игры в волейбол.

Контрольный урок: Правила и техника игры в волейбол 6х6.

Футбол (10)

Т.Б. на занятиях футболом. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Игра мини- футбол.
 Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини -футбол.
 Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини -футбол.
 Передачи и остановка мяча. Игра мини- футбол. **Совершенствование физических способностей.**
 Передачи мяча в движении. Игра мини -футбол.
 Передачи остановка и удар по воротам. Игра мини-футбол.
 Удары по катящемуся мячу. Игра мини-футбол.
 Удары по воротам с места. Игра мини-футбол.
 Удары по воротам в движении. Игра мини-футбол.
 Совершенствование изученных элементов. Игра мини-футбол.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс (102 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика УУД
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока	<u>История физической культуры.</u> Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. <u>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</u> Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. <u>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в Рос-</u>	В процессе урока В процессе урока В процессе урока	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

			<p>сии (СССР). Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси. Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p>		<p>Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>
2	Гимнастика с основами акробатики	10	<p>Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые приёмы и перестроения на месте и в движении ОРУ. Игра. ОРУ с предметами. Кувырок вперед и назад. Игра. Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ с предметами. Стойка на лопатках. Игра. ОРУ. Кувырок вперед и назад, перекач в стойку на лопатках. Игра. ОРУ. Вис прогнувшись и согнувшись, смешанные висы. Игра. Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Подтягивания в висе. Игра. ОРУ. Поднимание прямых ног в висе. Игра. ОРУ. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 – 100 см.). Игра. ОРУ В движении. Обучение опорному прыжку. Игра. ОРУ В движении. Закрепление техники опорного прыжка. Игра.</p>	<p>1 1 1 1 1 1 1 1 1 1</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь вовремя занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само-</p>

					стоятельных тренировок.
3	Легкая атлетика	16	<p>Т.Б. на уроках Ф.К. СБУ. Высокий старт 10-15 м. Игра: «Лапта».</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Бег от 30 до 40 м. Игра «Лапта».</p> <p>История физической культуры. СБУ. Скоростной бег до 40 м. Игра «Лапта».</p> <p>СБУ. Бег на результат 60 м. Игра «Лапта».</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Ознакомление с прыжком в длину с 7-9 шагов разбега. Игра «Лапта».</p> <p>Обучение техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Игра «Лапта».</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 6-8 метров. Игра «Лапта».</p> <p>Метание малого мяча на дальность. Игра «Лапта».</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Т.Б. на уроках Ф.К. Метание малого мяча на дальность. Игра «Лапта».</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 6-8 метров. Игра.</p> <p>Ознакомление с прыжком в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра.</p> <p>Обучение техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра.</p>	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	<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.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>

			Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».	1	
			СБУ. Старты из различных исходных положений. Бег 20 м. Игра: «Лапта».	1	
			СБУ. Бег 30 м. Игра «Лапта».	1	
			СБУ. Бег 60 м. Игра «Лапта».	1	
4	Кроссовая подготовка	16	Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Равномерный бег до 3 мин. Игра «Лапта».	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
			Равномерный бег до 4 мин. Игра «Лапта».	1	
			Равномерный бег до 5 мин. Игра «Лапта».	1	
			Равномерный бег до 6 мин. Игра «Лапта».	1	
			Равномерный бег до 7 мин. Игра «Лапта».	1	
			Равномерный бег до 8 мин. Игра «Лапта».	1	
			Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Равномерный бег до 9 мин. Игра «Лапта».	1	
			Кросс 1000 м. по пересеченной местности. Игра «Лапта».	1	
			Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Бег до 5 минут. Игра: гандбол.	1	
			Бег до 6 минут. Игра: футбол, волейбол.	1	
			Бег до 7 минут. Игра: гандбол.	1	
			Бег до 8 минут. Игра: футбол, волей-	1	

			бол. Бег до 9 минут. Игра: гандбол. Бег до 10 минут. Игра: ф/бол, в/бол. Бег 11 м. Игра: гандбол. Бег 12 м. Игра: футбол, волейбол.	1 1 1 1	
5	Спортивные игры Гандбол	60 10	Т.Б. на занятиях гандболом. Стойки и передвижения в стойке. Игра мини гандбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра мини гандбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра мини гандбол. Ловля и передача мяча на месте. Игра мини гандбол. Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника. Игра мини гандбол. Ловля и передача мяча в движении. Игра мини гандбол. Вырывание и выбивание мяча. Игра мини гандбол. Броски мяча сверху в опорном положении Игра мини гандбол. Броски по воротам в прыжке. Игра мини гандбол. Блокирование броска. Игра мини гандбол.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Изучают историю игровых видов и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. 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. 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.

Баскетбол	21	<p>Т.Б. на занятиях баскетболом. Стойки игрока, перемещения в стойке. Игра мини баскетбол.</p> <p>Остановки двумя шагами и прыжком. Игра мини баскетбол.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом на месте и в движении. Игра мини баскетбол.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стоке на месте. Игра мини баскетбол.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стоке в движении. Игра мини баскетбол.</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Игра мини баскетбол.</p> <p>Ведение мяча и остановка по сигналу учителя. Игра мини баскетбол.</p> <p>Ведение мяча с разворотом и сменой руки в движении. Игра мини баскетбол.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини баскетбол.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. Игра мини баскетбол.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. Игра в баскетбол.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. Игра бас-</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</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> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
------------------	----	---	---	--

			кетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Игра баскетбол.	1	
			Ловля и передача мяча в тройках со сменой мест. Игра баскетбол.	1	
			Ловля и передача мяча в тройках в движении. Игра баскетбол.	1	
			Броски мяча одной или двумя руками с места без сопротивления защитника. Игра баскетбол.	1	
			Броски мяча одной или двумя руками с места с близкого расстояния. Игра баскетбол.	1	
			Броски мяча с места с близкого и среднего расстояния. Игра баскетбол.	1	
			История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Броски мяча в корзину с места. Игра баскетбол	1	
			Броски мяча в корзину после ведения. Игра баскетбол.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.
			Броски мяча в корзину после ловли. Игра баскетбол.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.
		19	Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Игра волейбол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
			Передачи мяча над собой двумя руками сверху. Игра волейбол.	1	Моделируют тактику освоения
			Передачи мяча над собой двумя рука-		

		ми снизу. Игра волейбол.	1	<p>ных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов —</p>
		Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Игра волейбол.	1	
		Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.	1	
		Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Игра волейбол.	1	
		Передачи мяча снизу двумя руками на месте. Игра волейбол.	1	
		Передачи мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.	1	
		Передачи мяча снизу двумя руками через сетку. Игра волейбол.	1	
		Нижняя прямая подача мяча с 3 м. от сетки. Игра волейбол.	1	
		Нижняя прямая подача мяча с 4 м. от сетки. Игра волейбол.	1	
		Нижняя прямая подача мяча с 5 м. от сетки. Игра волейбол.	1	
		Нижняя прямая подача мяча с 6 м. от сетки. Игра волейбол.	1	
		Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра волейбол.	1	
		Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. Игра.	1	
		Закрепление прямого нападающего удара. Игра волейбол.	1	
		Тактика свободного нападения. Игра	1	

футбол	10	волейбол.	1	олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. 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.
		Комбинации из освоенных элементов: приём передача удар. Игра волейбол.	1	
		Закрепление изученных элементов. Игра волейбол.	1	
		Т.Б. на занятиях футболом. Стойки игрока, перемещения в стойке, ускорения. Игра мини футбол.	1	
		Ведение мяча с изменением направления. Игра мини футбол.	1	
		Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра мини футбол.	1	
		Передачи и остановка мяча. Игра мини футбол.	1	
		Передачи мяча в движении. Игра мини футбол.	1	
		Удары по воротам с места правой ногой. Игра мини футбол.	1	
		Удары по воротам в движении правой ногой. Игра мини футбол.	1	
Удары по воротам с места левой ногой. Игра мини футбол.	1			
Удары по воротам в движении левой ногой. Игра мини футбол.	1			
Закрепление изученных элементов. Игра мини футбол.	1			

6 класс (102 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика УУД
1	Знания о физи-	В	<u>Физическая культура человека.</u>	В	Регулярно контролируя длину

	<p>ческой культуре.</p>	<p>процессе урока</p>	<p>Роста-весовые показатели.</p> <p><u>Режим дня и его основное содержание.</u> Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p><u>Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой. Правила безопасности.</u></p> <p><u>Самонаблюдение и самоконтроль.</u></p>	<p>процессе урока</p> <p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p>	<p>своего тела, определяют темпы своего роста. Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Знать и применять правила безопасности на занятиях.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и</p>
--	--------------------------------	---------------------------	---	---	---

					после занятий физическими упражнениями.
2	Гимнастика с основами акробатики	10	<p>ОБЖ-Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые приёмы и перестроения на месте и в движении.</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ с предметами. Кувырок вперед и назад.</p> <p>ОРУ с предметами. Стойка на лопатках. Игра.</p> <p>ОРУ. Кувырок вперед и назад, пережат в стойку на лопатках. Игра.</p> <p>ОРУ. Вис прогнувшись и согнувшись, смешанные висы. Игра.</p> <p>ОРУ. Подтягивания в висе. Игра.</p> <p>ОБЖ-Вывихи и переломы. Поднимание прямых ног в висе.</p> <p>ОРУ. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 – 100 см.). Игра.</p> <p>ОРУ В движении. Обучение опорному прыжку. Игра.</p> <p>ОРУ В движении. Закрепление техники опорного прыжка. Игра.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений.</p>
3	Легкая атлетика	16	<p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОБЖ-Т.Б. на уроках Ф.К. Высокий старт 10-15 м.</p> <p>СБУ. Бег от 30 до 40 м. Игра «Лапта».</p> <p>СБУ. Скоростной бег до 40 м. Игра «лапта». СБУ. Бег на результат 60 м. Игра «Лапта».</p> <p>Ознакомление с прыжком в длину с 7-9</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</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.</p>

			<p>шагов разбега. Игра «Лапта».</p> <p>Обучение техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Игра «Лапта».</p> <p>ОБЖ- Режим дня. Метание малого мяча в горизонтальную цель метров.</p> <p>Метание малого мяча на дальность. Игра «Лапта».</p> <p>Т.Б. на уроках Ф.К. Метание малого мяча на дальность. Игра «Лапта».</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 6-8 метров. Игра.</p> <p>ОБЖ: Переноска пострадавшего без носилок. Ознакомление с прыжком в высоту</p> <p>Обучение техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра.</p> <p>Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».</p> <p>СБУ. Старты из различных исходных положений. Бег 20 м. Игра: «Лапта».</p> <p>СБУ. Бег 30. Игра «Лапта».</p> <p>СБУ. Бег 60 м. Игра «лапта».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
4	Кроссовая подготовка	16	<p>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Равномерный бег до 3 мин.</p> <p>Равномерный бег до 4 мин. Игра «Лапта».</p> <p>Равномерный бег до 5 мин. Игра «Лапта».</p> <p>Равномерный бег до 6 мин. Игра «Лапта».</p> <p>Равномерный бег до 7 минут. Игра:</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физиче-</p>

			<p>«Лапта».</p> <p>Равномерный бег до 8 минут. Игра: «Лапта».</p> <p>ОБЖ- Методы самоконтроля. Равномерный бег до 9 минут. Игра: гандбол.</p> <p>Кросс 1000м, по пересеченной местности. Игра: «Лапта».</p> <p>Бег до 5 минут. Игра: гандбол.</p> <p>Бег до 6 минут. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>ОБЖ-Обморожение и солнечные удары. Бег до 7 минут.</p> <p>Бег до 8 минут. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Бег до 9 минут. Игра: гандбол. ОБЖ: Вывихи.</p> <p>Бег до 10 минут. Игра: ф/бол, в/бол.</p> <p>Бег 11 м. Игра: гандбол.</p> <p>Бег 12 м. Игра: футбол, волейбол.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>ской нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
5	Спортивные игры Гандбол (10)	60	<p>Т.Б. на занятиях гандболом. Стойки и передвижения в стойке. Игра мини гандбол.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра мини гандбол.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра мини гандбол.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте. Игра мини гандбол.</p> <p>ОБЖ-Органы дыхания. Ловля и передача</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Изучают историю игровых видов и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.</p>

Баскетбол (21)	ча мяча в движении без сопротивления защитника	1	Овладевают основными приёмами игры. Организуют совместные занятия ручным мячом, баскетболом, волейболом, футболом 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 ручной мяч, как средство активного отдыха.
	Ловля и передача мяча в движении. Игра мини гандбол.	1	
	Вырывание и выбивание мяча. Игра мини гандбол. ОБЖ: Общие принципы оказания самопомощи.	1	
	Броски мяча сверху в опорном положении Игра мини гандбол.	1	
	Броски по воротам в прыжке. Игра мини гандбол.	1	
	Блокирование броска. Игра мини гандбол.	1	
	Т.Б. на занятиях баскетболом. Стойки игрока, перемещения в стойке. Игра мини баскетбол.	1	
	Остановки двумя шагами и прыжком. Игра мини баскетбол.	1	
	Повороты без мяча и с мячом на месте и в движении. Игра мини баскетбол.	1	
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стоке на месте. Игра мини баскетбол.	1	
ОБЖ-Оказание самопомощи. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стоке в движении.	1		
Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Игра мини баскетбол.	1		
Ведение мяча и остановка по сигналу	1		

		учителя. Игра мини баскетбол.	1		
		Ведение мяча с разворотом и сменой руки в движении. Игра мини баскетбол.	1		
		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини баскетбол.	1		
		Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. Игра мини баскетбол.	1		
		ОБЖ- Медицинская аптечка. Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя.	1		
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. Игра баскетбол.	1		
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Игра баскетбол.	1		
		Ловля и передача мяча в тройках со сменой мест. Игра баскетбол.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		Ловля и передача мяча в тройках в движении. Игра баскетбол.	1		
		Броски мяча одной или двумя руками с места без сопротивления защитника. Игра баскетбол.	1		
		ОБЖ-Аварийный набор предметов.	1		
		Броски мяча одной или двумя руками с места с близкого расстояния.	1		
		Броски мяча с места с близкого и среднего расстояния. Игра баскетбол.	1		
		Броски мяча в корзину с места. Игра баскетбол	1		
		Броски мяча в корзину после ведения.	1		
					Моделируют технику освоенных

Волейбол (19)	Игра баскетбол.	1	игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Броски мяча в корзину после ловли. Игра баскетбол.	1	
	Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Игра волейбол.	1	
	ОБЖ-Перевязочные средства. Передачи мяча над собой двумя руками сверху.	1	
	Передачи мяча над собой двумя руками снизу. Игра волейбол.	1	
	Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Игра волейбол.	1	
	Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.	1	
	Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Игра волейбол.	1	
	Передачи мяча снизу двумя руками на месте. Игра волейбол.	1	
	ОБЖ-Вредные привычки. Передачи мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд.	1	
	Передачи мяча снизу двумя руками через сетку. Игра волейбол.	1	
	Нижняя прямая подача мяча с 3 м. от сетки. Игра волейбол.	1	
	Нижняя прямая подача мяча с 4 м. от сетки. Игра волейбол.	1	
Нижняя прямая подача мяча с 5 м. от сетки. Игра волейбол.	1		

Футбол (10)	Нижняя прямая подача мяча с 6 м. от сетки. Игра волейбол.	1	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Знать и называть размеры игровых площадок (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол) и футбольного поля. Демонстрировать знания правил игры.
	ОБЖ-Закаливающие процедуры. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	1	
	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром.	1	
	Игра.	1	
	Закрепление прямого нападающего удара. Игра волейбол.	1	
	Тактика свободного нападения. Игра волейбол.	1	
	Комбинации из освоенных элементов: приём передача удар. Игра волейбол.	1	
	Закрепление изученных элементов. Игра волейбол.	1	
	ОБЖ-Т.Б. на занятиях футболом. Стойки игрока, перемещения в стойке, ускорения. Игра мини футбол.	1	
	Ведение мяча с изменением направления. Игра мини футбол.	1	
	Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра мини футбол.	1	
	Передачи и остановка мяча. Игра мини футбол.	1	
	Передачи мяча в движении. Игра мини футбол.	1	
Удары по воротам с места правой ногой. Игра мини футбол.	1		
ОБЖ-Порезы и ссадины. Удары по во-			

			<p>ротам в движении правой ногой. Удары по воротам с места левой ногой. Игра мини футбол. Удары по воротам в движении левой ногой. Игра мини футбол. Закрепление изученных элементов. Игра мини футбол.</p>		
--	--	--	---	--	--

7 класс (102 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика УУД
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока	<p><u>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</u></p> <p><u>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</u></p> <p><u>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</u></p>	<p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p>	<p>Умение характеризовать виды спорта, которые входят в программу Олимпийских игр.</p> <p>Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем орга-</p>

			<u>Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр.</u>	В процессе урока	низма, на его рост и развитие. Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики.
2	Гимнастика с основами акробатики	10	Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО». ОБЖ-Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые приёмы и перестроения на месте и в движении	1	Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
			ОРУ в движении. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Игра.	1	
			ОРУ в парах. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Игра.	1	
			ОРУ. Стойка на голове и руках. Игра	1	
			ОРУ. Ознакомление с упражнением в висе. Игра.	1	
			ОРУ. Обучение упражнениям в висе	1	
			Игра.	1	
			ОРУ. Закрепление упражнений в висе. Игра.	1	
			ОРУ. М- Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 – 115 см.) Д- Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 – 110 см.). Игра.	1	
			ОРУ В движении. Обучение опорному прыжку. Игра.	1	
ОРУ В движении. Закрепление техники опорного прыжка. Игра	1				
3	Легкая атлетика	16	Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО». ОБЖ-Т.Б. на уроках Ф.К. Высокий старт 30-40 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в
			СБУ. Бег от 40 до 60 м. Игра «Лапта».	1	

			<p>СБУ. Скоростной бег до 60 м. Игра «лапта».</p> <p>СБУ. Бег на результат 60 м. Игра «Лапта».</p> <p>ОБЖ-Основы мед. знаний. Ознакомление с прыжком в длину</p> <p>Обучение техники прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Игра «Лапта».</p> <p>Метание теннисного мяча с расстояния 10-12 метров в горизонтальную цель. Игра «Лапта».</p> <p>Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Игра «Лапта».</p> <p>ОБЖ-Т.Б. на уроках Ф.К. Метание мяча на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 10-12 метров. Игра: «Лапта».</p> <p>Закрепление техники прыжка в высоту. Игра: «Лапта».</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту. Игра: «Лапта».</p> <p>Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».</p> <p>СБУ. Старты из различных исходных положений. Бег 20 м. Игра: «Лапта».</p> <p>Многоскоки. Бег 30. Игра «Лапта».</p> <p>СБУ. Бег 60 м. Игра «лапта».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Знать, объяснять и демонстрировать технику бега с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча с места и разбега.</p> <p>Уметь взаимодействовать в парах при выполнении упражнений и заданий с набивными мячами.</p>
4	Кроссовая подготовка	16	<p>Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО». ОБЖ-ЧСС. Равномерный бег: М-6, Д-4 мин.</p> <p>Равномерный бег: М-7, Д-5 мин. Игра</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Знать правила координации движений и уметь себя контролировать.</p> <p>Уметь применять на практике</p>

			<p>«Лапта».</p> <p>Равномерный бег: М-8, Д-6 мин. Игра «Лапта».</p> <p>Равномерный бег: М-9, Д-7 мин. Игра «Лапта»</p> <p>ОБЖ-Самоконтроль. Равномерный бег: М-10, Д-8 мин. Игра «Лапта».</p> <p>Равномерный бег: М-11, Д-9 мин. Игра «Лапта»</p> <p>Равномерный бег: М-12, Д-10 мин. Игра «Лапта».</p> <p>Кросс 1500 м. Игра: «Лапта».</p> <p>Бег М- до 14 мин. Д- до 9 мин.</p> <p>Бег М- до 15 мин. Д- до 10 мин. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Бег М- до 16 мин. Д- до 11 мин. Игра: гандбол.</p> <p>Бег М- до 17 мин. Д- до 12 мин. Игра: футбол, волейбол</p> <p>Бег М- до 18 мин. Д- до 13 мин. Игра: гандбол.</p> <p>Бег М- до 19 мин. Д- до 14 мин. Игра: ф/бол, в/бол.</p> <p>Бег М- до 20 мин. Д- до 15 мин. Игра: гандбол.</p> <p>Бег 1500 м. Игра: футбол, волейбол.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>приобретённые навыки ходьбы для восстановления дыхания, переключения двигательной деятельности, хорошей результативности.</p> <p>Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки.</p> <p>Описывать и выполнять старт по команде.</p> <p>Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность.</p> <p>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>
5	Спортивные игры Гандбол (10)	60	<p>ОБЖ-Т.Б. на занятиях гандболом. Стойки и передвижения в стойке.</p> <p>Ведение мяча с изменением направле-</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>

Баскетбол (21)	<p>ния движения. Игра мини гандбол. Ведение мяча с изменением направле- ния и скорости движения. Игра мини гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Игра мини гандбол. Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини гандбол. ОБЖ- Охрана здоровья. Ловля катяще- гося мяча. Перехват мяча. Игра вратаря. Игра мини гандбол. Броски мяча сверху прямой и согнутой рукой. Игра мини гандбол. Броски мяча снизу и сбоку прямой и со- гнутой рукой. Игра мини гандбол. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра мини гандбол.</p>	<p>1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1</p>	<p>Выполняют правила игры, уважи- тельно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в руч- ной мяч, как средство активного отдыха. Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта.</p>
	<p>ОБЖ-Т.Б. на занятиях баскетболом. Обучение технике передвижений, оста- новок, поворотов и стоек. Обучение технике остановок. Игра ми- ни баскетбол. Обучение технике поворотов. Игра ми- ни баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высо- кой стоке в движении. Игра мини бас- кетбол. Ведение мяча правой и левой рукой на</p>	<p>1 1 1 1 1 1 1 1</p>	<p>Знать правила игры, основные ее элементы, правила поведения во время матча Знать и соблюдать технику без- опасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания пер- вой доврачебной помощи. Демонстрировать знания правил игры (баскетбол).</p>

		<p>месте и в движении. Игра мини баскетбол.</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости. Игра мини баскетбол.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Игра мини баскетбол.</p> <p>Ведение мяча с разворотом и сменой руки в движении. Игра мини баскетбол</p> <p>Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. Игра мини баскетбол.</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра баскетбол.</p> <p>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра баскетбол.</p> <p>Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Игра баскетбол</p> <p>Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра баскетбол.</p> <p>Перехват мяча. Игра баскетбол.</p> <p>Броски мяча одной или двумя руками с места после ловли. Игра баскетбол.</p> <p>Броски мяча после остановки прыжком. Игра баскетбол.</p> <p>Броски мяча после ведения. Игра баскетбол.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Составлять и обосновывать значимость комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, в зависимости от поставленных задач.</p>
--	--	---	--	---

Волейбол (19)	Броски мяча в корзину в прыжке. Игра баскетбол	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>
	Броски мяча после ведения с пассивным противодействием. Игра баскетбол.	1	
	Броски мяча после ловли с пассивным противодействием. Игра баскетбол.	1	
	ОБЖ-Т.Б. на уроках волейбола. Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передачи мяча над собой двумя руками сверху. Игра волейбол.	1	
	Передачи мяча над собой двумя руками снизу. Игра волейбол.	1	
	Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Игра волейбол.	1	
	Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.	1	
	Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Игра волейбол.	1	
	Передачи мяча снизу двумя руками на месте. Игра волейбол.	1	
	Передачи мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.	1	
	Передачи мяча снизу двумя руками через сетку. Игра волейбол.	1	
	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра волейбол.	1	
	Закрепление нижней прямой подачи мяча через сетку. Игра волейбол.	1	

Футбол (10)	Контрольный урок: нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра волейбол.	1	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. 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
	Зачетный урок: нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра волейбол.	1	
	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра волейбол.	1	
	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. Игра.	1	
	Закрепление прямого нападающего удара. Игра волейбол.	1	
	Тактика свободного нападения. Игра волейбол.	1	
	Комбинации из освоенных элементов: приём передача удар. Игра волейбол.	1	
	Закрепление изученных элементов. Игра волейбол.	1	
	ОБЖ-Т.Б. на занятиях футболом. Стойки, перемещения, остановки, повороты.	1	
	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини футбол.	1	
	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини футбол.	1	
	Передачи и остановка мяча. Игра мини футбол.	1	
Передачи мяча в движении. Игра мини футбол	1		
Передачи остановка и удар по воротам. Игра мини футбол.	1		
Удары по катящемуся мячу. Игра мини	1		

			<p>футбол. Удары по воротам с места. Игра мини футбол. Удары по воротам в движении. Игра мини футбол. Закрепление изученных элементов. Игра мини футбол.</p>		
--	--	--	--	--	--

8 класс (102 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика УУД
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока	<p><u>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.</u></p> <p><u>Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.</u></p> <p><u>Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</u></p> <p><u>Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта.</u></p>	<p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.</p> <p>Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от</p>

				урока	вида спорта. Знать правила игры, основные ее элементы, правила поведения во время матча.
2	Гимнастика с основами акробатики	10	<p>Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО». Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые приёмы и перестроения на месте и в движении ОРУ. Игра. Волейбол.</p> <p>ОРУ в движении. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Игра. Волейбол.</p> <p>ОРУ в парах. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Игра. Волейбол.</p> <p>ОРУ. Стойка на голове и руках. Игра. Волейбол.</p> <p>ОРУ. Ознакомление с упражнением в висе: М- Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. Д- махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор Игра. Волейбол.</p> <p>ОРУ. Обучение упражнениям в висе Игра. Волейбол.</p> <p>ОРУ. Закрепление упражнений в висе. Игра. Волейбол.</p> <p>ОРУ. М- Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 – 115 см.) Д- Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 – 110 см.). Игра. Волейбол.</p> <p>ОРУ В движении. Обучение опорному прыжку. Игра. Волейбол.</p> <p>ОРУ В движении. Закрепление техники опорного прыжка. Игра волейбол.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении упражнений и комбинаций. Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.</p>

3	Легкая атлетика	16	Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО». Т.Б. на уроках Ф.К. СБУ. Низкий старт от 30 до 80 м. Игра «Лапта»	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых и метательных упражнений</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают технику безопасности.</p>
			СБУ. Бег от 40 до 80 м. Игра «Лапта».	1	
			СБУ. Скоростной бег до 80 м. Игра «лапта».	1	
			СБУ. Бег на результат 60 м. Игра «Лапта».	1	
			Разучивание с прыжком в длину с 9-11 шагов разбега. Игра «Лапта».	1	
			Разучивание техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Игра «Лапта».	1	
			Метание теннисного мяча (д) с расстояния 12-14 м, (ю) до 16 м, в горизонтальную цель. Игра «Лапта».	1	
			Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений. Игра «Лапта».	1	
			Т.Б. на уроках Ф.К. Метание мяча весом 150 гр. на дальность. Игра «Лапта».	1	
			Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 12-14 метров. Игра: «Лапта».	1	
			Закрепление техники прыжка в высоту. Игра: «Лапта».	1	
Совершенствование техники прыжка в высоту. Игра: «Лапта».	1				
Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».	1				
СБУ. Старты из различных исходных положений. Бег 30-40 м. Игра: «Лапта».	1				
Многоскоки. Бег 40-50. Игра «Лапта».	1				

			СБУ. Бег 60-80 м. Игра «лапта».	1	
4	Кроссовая подготовка	16	Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО». Равномерный бег: М-7, Д-5 мин. Игра «Лапта».	1	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. Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге.
			Равномерный бег: М-8, Д-6 мин. Игра «Лапта».	1	
			Равномерный бег: М-9, Д-7 мин. Игра «Лапта».	1	
			Равномерный бег: М-10, Д-8 мин. «Лапта»	1	
			Равномерный бег: М-11, Д-9 мин. Игра «Лапта».	1	
			Равномерный бег: М-12, Д-10 мин. Игра «Лапта».	1	
			Равномерный бег: М-13, Д-11 мин. Игра «Лапта».	1	
			Кросс М-1500 м. Д-1000м. Игра: «Лапта».	1	
			Бег М- до 15 мин. Д- до 10 мин. Игра: гандбол.	1	
			Бег М- до 16 мин. Д- до 11 мин. Игра: футбол, волейбол.	1	
			Бег М- до 17 мин. Д- до 12 мин. Игра: гандбол.	1	
			Бег М- до 18 мин. Д- до 13 мин. Игра: футбол, волейбол.	1	
			Бег М- до 19 мин. Д- до 14 мин. Игра: гандбол.	1	
			Бег М- до 20 мин. Д- до 15 мин. Игра: ф/бол, в/бол.	1	
			Бег М- до 21 мин. Д- до 16 мин. Игра:		

			гандбол. Бег М-2000 м. Д-1500 Игра: футбол, волейбол.	1	
5	Спортивные игры Гандбол (10)	60	Т.Б. на занятиях гандболом. Передвижения, остановки, повороты, и стойки. Игра гандбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра гандбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Игра гандбол. Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра гандбол. Ловля катящегося мяча. Игра гандбол. Перехват мяча. Игра вратаря. Игра гандбол. Броски мяча сверху прямой и согнутой рукой. Игра гандбол. Броски мяча снизу и сбоку прямой и согнутой рукой. Игра гандбол. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра гандбол.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Знать и демонстрировать основные стойки гандболиста в сочетании с передвижениями. Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.
	Баскетбол (21)		Т.Б. на занятиях баскетболом. Разучивание технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра мини бас-	1	Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Уметь выполнять по образцу, са-

		кетбол.			
		Разучивание технике остановок. Игра мини баскетбол.	1		<p>мостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
		Разучивание технике поворотов. Игра мини баскетбол.	1		
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой остоке в движении. Игра мини баскетбол.	1		
		Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Игра мини баскетбол.	1		
		Ведение мяча с изменением скорости. Игра мини баскетбол.	1		
		Ведение мяча с изменением направления. Игра мини баскетбол.	1		
		Ведение мяча с разворотом и сменой руки движения. Игра мини баскетбол.	1		
		Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. Игра мини баскетбол.	1		
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.	1		
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра баскетбол.	1		
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра баскетбол.	1		
		Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Игра баскетбол.	1		
		Ловля и передача мяча с пассивным со-	1		

Волейбол (19)	противлением защитника. Игра баскетбол.	1	<p>Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Взаимодействуют со сверстника-</p>
	Перехват мяча. Игра баскетбол.	1	
	Броски мяча одной или двумя руками с места после ловли. Игра баскетбол.	1	
	Броски мяча после остановки прыжком. Игра баскетбол.	1	
	Броски мяча после ведения. Игра баскетбол.	1	
	Броски мяча в корзину в прыжке. Игра баскетбол		
	Броски мяча после ведения с пассивным противодействием. Игра баскетбол.	1	
	Броски мяча после ловли с пассивным противодействием. Игра баскетбол.	1	
	Т.Б. на уроках волейбола. Разучивание техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра волейбол.	1	
	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах двумя руками. Игра волейбол.	1	
	Передачи мяча во встречных колонных двумя руками снизу. Игра волейбол.	1	
	Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Игра волейбол.	1	
	Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.	1	
Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Игра волейбол.	1		

Футбол (10)	Передачи мяча снизу двумя руками через сетку. Игра волейбол.	1	ми в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.	1	
	Передачи мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.	1	
	Верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра волейбол.	1	
	Закрепление верхней прямой подачи мяча через сетку. Игра волейбол.	1	
	Зачётный урок: верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра волейбол.	1	
	Контрольный урок: верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра волейбол.	1	
	Разучивание нападающего удара. Игра волейбол.	1	
	Разучивание нападающего удара после передачи мяча связующего. Игра волейбол.	1	
	Закрепление нападающего удара. Игра волейбол.	1	
Тактика свободного нападения. Игра волейбол.	1		
Комбинации из освоенных элементов: приём передача удар. Игра волейбол.	1	Уметь выполнять тактические комбинации полевого игрока и вратаря.	
Закрепление изученных элементов. Игра волейбол.	1		Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Т.Б. на занятиях футболом. Стойки, пе-	1		

			<p>ремещения, остановки, повороты. Игра мини футбол.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини футбол.</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини футбол.</p> <p>Передачи и остановка мяча. Игра мини футбол.</p> <p>Передачи мяча в движении. Игра мини футбол.</p> <p>Передачи остановка и удар по воротам. Игра мини футбол.</p> <p>Удары по катящемуся мячу. Игра мини футбол.</p> <p>Удары по воротам с места. Игра мини футбол.</p> <p>Удары по воротам в движении. Игра мини футбол.</p> <p>Закрепление изученных элементов. Игра мини футбол.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Знать и применять правила подвижных игр с элементами футбола.</p> <p>Уметь организовывать подвижные игры с элементами футбола.</p>
--	--	--	---	--	---

9 класс (102 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика УУД
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока	<u>Самонаблюдение и самоконтроль.</u>	В процессе урока	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p>

			<p><u>История возникновения и формирования физической культуры.</u></p> <p><u>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</u></p> <p><u>Совершенствование физических способностей.</u></p>	<p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p>	<p>Раскрывают история возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>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.</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p>
2	Гимнастика с основами акробатики	10	<p>Т.Б. на уроках. Ознакомление с упражнениями на перекладине: На брусьях: сгибание разгибание рук. Разучивание техники опорного прыжка: М – ноги вместе (конь в длину, Д – прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину h- 110см.). Подводящие упр. Вскок в упор присев. Игра волейбол, баскетбол Подводящие упр. Вскок в упор присев и</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Со-</p>

			<p>соскок прогнувшись. Игра в/б, б/б. Контрольный урок: опорный прыжок. Игра волейбол. Разучивание акробатической комбинацией: М- стойка на руках, кувырок вперед, назад через стойку на руках, длинный кувырок. Д- равновесие на одной ноге, выпад вперед, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Игра волейбол. Тестирование ВФСК ГТО. Кувырок вперед и назад, два кувырка слитно. Игра в/бол, б/бол. М-кувырок вперед в сойку на лопатках, Д- кувырок назад в полушпагат. Игра в/бол, б/бол. Сочетание изученных элементов. Игра в/бол, б/бол. Самонаблюдение и самоконтроль. Контрольный урок: акробатическая комбинация. Игра волейбол.</p>	<p>1 1 1 1 1 1</p>	<p>блюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении упражнений и комбинаций. Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них. 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>
3	Легкая атлетика	16	<p>Т.Б. на уроках Ф.К. Прыжки в длину с места. Игры –баскетбол (м), волейбол (д). Тестирование ВФСК ГТО. Прыжки в длину с места. Игра: футбол, волейбол. Низкий старт бег до 40м. Игра: футбол,</p>	<p>1 1 1</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p>

			<p>волейбол. Низкий старт бег 60м. Игра: футбол, волейбол. Высокий старт до 80м. Игра: футбол, волейбол. Высокий старт до 100м. Игра: футбол, волейбол. Челночный бег 3 x 10м.(д), 5x10м.(ю). Игра: волейбол, футбол. Тестирование ВФСК ГТО. Подтягивание на перекладине. Игра: футбол, волейбол. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Подтягивание из виса. Игра: футбол, волейбол. Тестирование ВФСК ГТО. Подтягивание на перекладине. Игра: футбол, волейбол. Прыжки в длину с места. Игра: футбол, волейбол. Метание гранаты Ю - 500гр. Д - 300гр. Игра: футбол, волейбол. Метание гранаты Ю - 700гр. Д - 300гр. Игра: футбол, волейбол. Низкий старт бег 60-80м. Игра: футбол, волейбол. Высокий старт до 100м. Игра: футбол, волейбол. Контрольный урок: Сдача нормативов. Игра: футбол, волейбол.</p>	<p>1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых и метательных упражнений Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают технику безопасности. 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>
4	Кроссовая	16	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки.	1	Описывают технику выполнения

	ПОДГОТОВКА		<p>Бег до 8 минут. Игра: гандбол. Тестирование ВФСК ГТО. Бег до 9 минут. Игра: футбол, волейбол. Бег до 10 минут. Игра: гандбол. Бег до 11 минут. Игра: футбол, волейбол. Бег до 12 минут. Игра: гандбол. Бег до 13 минут. Игра: футбол, волейбол. Бег до 15 минут. Игра: футбол, волейбол. Бег Д - 1000 м. Ю – 1000м. Игра: футбол, волейбол. Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег 10 минут. Игра: гандбол. Тестирование ВФСК ГТО. Бег 11 минут. Игра: футбол, волейбол. Бег 12 минут. Игра: гандбол. Бег 13 минут. Игра: футбол, волейбол. Бег 14 минут. Игра: гандбол. История возникновения и формирования физической культуры. Бег 15 минут. Игра: футбол, волейбол. Бег Д - 1000 м. Ю – 2000м. Игра: гандбол. Бег Д - 1000 м. Ю – 2000м. Игра: футбол, волейбол.</p>	<p>1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1</p>	<p>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. Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге.</p>
5	Спортивные игры Гандбол (10)	60	<p>Т.Б. на занятиях гандболом. Передвижения, остановки, повороты, и стойки.</p>	<p>1</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, по-</p>

Баскетбол (21)	Игра гандбол.	1	вторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра гандбол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра гандбол.	1	Знать и демонстрировать основные стойки гандболиста в сочетании с передвижениями.
	Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Игра гандбол.	1	Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.
	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра гандбол.	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.
	Ловля катящегося мяча. Игра гандбол. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.
	Перехват мяча. Игра вратаря. Игра гандбол.	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.
	Броски мяча сверху прямой и согнутой рукой. Игра гандбол.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
	Броски мяча снизу и сбоку прямой и согнутой рукой. Игра гандбол.	1	
	Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра гандбол.	1	
Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение мяча без зрительного контроля. Игра: баскетбол.	1		
Ведение мяча без зрительного контроля с изменением направления движения. Игра: баскетбол.	1		
Ведение без зрительного контроля с изменением направления, после ловли мя-	1		

		<p>ча в движении. Игра: баскетбол.</p> <p>Ведение мяча без зрительного контроля с изменением направления и скорости движения. Игра: баскетбол.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Передачи в тройках в движении по «8». Игра: баскетбол.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Передачи в тройках в движении по «8». Игра: баскетбол.</p> <p>Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра: баскетбол.</p> <p>Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра: баскетбол.</p> <p>Ловля высоко летящего мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра: баскетбол.</p> <p>Ловля высоко летящего мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра: баскетбол.</p> <p>Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, после ведения, с преодолением сопротивления соперника. Игра: баскетбол.</p> <p>Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, после ведения, с преодолением сопротивления соперника. Игра: баскетбол.</p> <p>Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, после ведения, с преодолением сопротивления соперника. Игра: бас-</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>ки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
--	--	--	--	--

Волейбол (19)	кетбол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и
	Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, с определённых точек. Игра: баскетбол.	1	
	Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, с определённых точек. Игра: баскетбол.	1	
	Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, с определённых точек. Игра: баскетбол.	1	
	Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.	1	
	Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.	1	
	Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.	1	
	Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.	1	
	Закрепление изученных элементов.	1	
	Т.Б. на уроках волейбола. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Игра волейбол.	1	
Передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра в/бол.	1		
Приём и передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов	1		

		<p>перемещения. Игра волейбол. Приём и передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра волейбол. Поддача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём поддачи Учебная игра волейбол. Поддача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём поддачи Учебная игра волейбол. Поддача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём поддачи Учебная игра волейбол. Поддача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём поддачи Учебная игра волейбол. Зачётный урок: подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии. Приём поддачи. Учебная игра волейбол. Разучивание атакующего удара. Одиночное и двойное блокирование Учебная игра волейбол. Разучивание атакующего удара. Одиночное и двойное блокирование Учебная игра волейбол. Закрепление атакующего удара. Одиночное и двойное блокирование Учебная игра волейбол. Зачётный урок: атакующий удар. Учебная игра волейбол. Контрольный урок: атакующий удар.</p>	<p>1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1</p>	<p>действий, соблюдают правила безопасности Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
--	--	--	--	---

Футбол (10)	Игра в волейбол	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать и демонстрировать технику игры вратаря, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Уметь выполнять тактические комбинации полевого игрока и вратаря.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Знать и применять правила подвижных игр с элементами футбола.</p> <p>Уметь организовывать подвижные игры с элементами футбола.</p>
	Обманный удар (скидка) против одиночного и двойного блока. Учебная игра волейбол.	1	
	Обманный удар (скидка) против одиночного и двойного блока. Учебная игра волейбол.	1	
	Зачет: Техники игры в волейбол бхб	1	
	Сочетание изученных элементов игры в волейбол.	1	
	Контрольный урок: Правила и техника игры в волейбол бхб.	1	
	Т.Б. на занятиях футболом. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Игра мини- футбол.	1	
	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини -футбол.	1	
	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини -футбол.	1	
	Передачи и остановка мяча. Игра мини-футбол. Совершенствование физических способностей.	1	
	Передачи мяча в движении. Игра мини -футбол.	1	
	Передачи остановка и удар по воротам. Игра мини-футбол.	1	
Удары по катящемуся мячу. Игра мини-футбол.	1		
Удары по воротам с места. Игра мини-футбол.	1		
Удары по воротам в движении. Игра	1		

			мини-футбол. Совершенствование изученных элементов. Игра мини-футбол.	1	
--	--	--	--	---	--

4. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1) Литература.

- Физическая культура 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под редакцией М.Я. Виленского – изд., М.: Просвещение, 2014 г.
- Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. В.И. Лях. – изд., М.: Просвещение, 2018 г.

2) Учебно-практическое оборудование. Для полноценной организации занятий по данной образовательной программе в образовательном учреждении необходимо иметь: два спортивных зала, спортивную площадку, оборудование и инвентарь для проведения урочной и внеурочной деятельности. Информационно-образовательная среда общеобразовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Постоянное дистанционное взаимодействие с организациями здравоохранения и спорта. Информационная поддержка на основе современных информационных технологий.

Оборудование По теме гимнастика: 1. Скамейки гимнастические; 2. Маты гимнастические; 3. Конь гимнастический; 4. Мост подкидной;

По теме спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол.): 1. Волейбольный комплект; 2. Щиты баскетбольные игровые; 3. Щиты баскетбольные тренировочные; 4. Кольцо баскетбольное; 5. Ворота универсальные;

По теме легкая атлетика: 1. Секундомер; 2. Рулетка измерительная; 3. Эстафетные палочки; 4. Гимнастические маты; 5. Конусы; 6. Гимнастические скакалки; 7. Мячи (150 гр); 8. Мячи теннисные; 9. Гранаты (300гр, 500гр, 700гр).

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ
от 28.08.2020 года № 1
_____ /С.М. Чернышова/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____/Ж.Г. Батовская/
31.08.2020 года

