



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253  
Приморского района Санкт-Петербурга  
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО учителей  
ИЗО, музыки, технологии,  
физической культуры и ОБЖ

Протокол № 1 от «31»  
августа 2023 г.

Председатель МО \_\_\_\_\_  
А.В. Попова

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ А. К. Шабанов

**ПРИНЯТО** на заседании  
Педагогического совета  
ГБОУ № 253  
Протокол №1 от 31.08.2023

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы № 253

\_\_\_\_\_ Н. А.  
Фурсова

Приказ 255-од  
от «31» августа 2023 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**  
Сертификат 01 36 8C 82 7B A8 F5 F7 B2 28  
Владелец: Фурсова Надежда Анатольевна  
Действие: с 28.04.2021 по 28.04.2026

**Рабочая программа  
учебного предмета физическая культура (базовый  
уровень)  
для учащихся 8-9-ых классов**

Санкт-Петербург  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-9-х классов разработана на основе примерной программы по физической культуре основного общего образования (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/В.И. Лях. -3-е изд. – М.: Просвещение, 2017. -104 с.), составленной в соответствии с основными положениями ФГОС ООО.

Программа соответствует учебникам: Физическая культура. 5,6,7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /М.Я. Виленский и др.; под ред. М.Я.Виленского 7-10 изд.-М.: Просвещение, 2020. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. -9-е изд.- М.: Просвещение, 2020.

### НОРМАТИВНЫМИ ДОКУМЕНТАМИ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЮТСЯ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
4. Основная образовательная программа основного общего образования;
5. Распоряжение Комитета по образованию N 988-р от 16.04.2020 «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующего основные общеобразовательные программы в 2020/2021 учебном году»;
6. Локальные акты учебного заведения:
  - Положение о рабочей программе;
  - Положение о ведении электронного классного журнала, утвержденного приказом от 30.08.2016 г. № 244/3.
7. Примерные программы, созданные на основе федерального государственного образовательного стандарта.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Цель** школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса невозможна реализация программы в полном объёме по разделам: лыжная подготовка.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение); □  
наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают зачетные упражнения (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на раздел лыжная подготовка заменена на углубленное освоение содержания тем: «Спортивные игры» и «Кроссовая подготовка». Раздел «Знание о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

## Реализация программы в условиях обучения с использованием дистанционных образовательных технологий

Обучение учащихся осуществляется в очной форме с применением дистанционных технологий. Для организации обучения с использованием порталов дистанционного обучения учителями применяются рекомендованные источники:

**Портал дистанционного обучения** (<http://do2.rcokoit.ru>) -

- содержит удобные тесты;
- дает возможность учителю комментировать работу ученика, указывать на ошибки;
- доступ к заданиям открыт в любое время;
- задания портала связаны с упражнениями в учебнике, дополняют их, облегчают работу учащимся.

**Российская электронная школа.** <https://resh.edu.ru/> - это информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя и открывающая равный доступ к качественному общему образованию независимо от социокультурных условий:

- программа полностью соответствует федеральным государственным образовательным стандартам
- доступ к дополнительным интересным материалам (например, можно посмотреть фильм или посетить виртуальный музей); -удобные инструменты обучения.

**Google Класс** – бесплатный веб-сервис:

- учащиеся получают задания от учителей, осуществляется обратная связь с учащимися;
- предоставляет возможность комментировать выполнение заданий детьми, поставить оценку;
- доступно проведения проверочных работ, тестов с он-лайн результатами; - учащиеся работают самостоятельно, без помощи родителей; - предоставляется возможность работы с телефона.

**Инфорурок** <https://infourok.ru/>.

- учащиеся получают задания от учителей, осуществляется обратная связь с учащимися;
- предоставляет возможность комментировать выполнение заданий детьми, поставить оценку;
- доступно проведения проверочных работ, тестов с он-лайн результатами; - учащиеся работают самостоятельно, без помощи родителей; - предоставляется возможность работы с телефона. **Якласс** <https://www.yaklass.ru/>.

- в разделе «Предметы» есть вся необходимая теория, чтобы ученики могли обратиться за справкой

- в «Редакторе предметов» вы можете размещать собственные учебные материалы издания, в том числе метапредметные

-если ученик выполнил задание неправильно, ему помогут «Шаги решения». Система выдаст подробное объяснение алгоритма решения, а после предложит сделать новое упражнение — для отработки и закрепления материала

**Zoom**(<https://zoom.us/>) - простая и надежная облачная платформу для видео- и аудио-конференцсвязи, чатов и веб-семинаров. Учащиеся могут заходить на платформу как с компьютера или планшета, так и с телефона.

## Формы проведения занятий с использованием ДОТ

**Синхронный** (он-лайн обучение): коммуникация происходит в реальном времени, по расписанию, приближенному к обычному

**Асинхронный:** учащиеся получают материалы для самостоятельного изучения, домашние задания, тесты по альтернативным источникам (учебники, рабочие тетради и т.п.). Задания высылаются учащимися к определённому сроку при помощи средств коммуникации с обратной связью: почта, чат, социальные сети, электронный дневник.

Взаимодействие с учащимися и их родителями при использовании ДОТ осуществляется на основе использования возможностей социальных сетей (в контакте, ватсап и др), сервисов Classroom, Zoom. При отсутствии электронных средств у учащихся дети работают при помощи альтернативных источников обучения.

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

### Личностные результаты

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

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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



В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. В области физической культуры: владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 метров 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»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега(10—12 м) с использованием четырёх шажного 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: опорные прыжки через козла в длину(мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу-шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в 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:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма,

планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

Предметные результаты, так же как личностные и 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 во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

### **Критерии оценки.**

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные

результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

### **Оценка физкультурных знаний**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

### **Оценка техники владения двигательными действиями**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» — двигательное действие или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух грубых ошибок.

### **Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

**Освобождённые учащиеся** освобождаются от демонстрации двигательных умений, навыков и способностей.

**Учащиеся основной и подготовительной групп должны демонстрировать:**

**Двигательные умения, навыки и способности:**

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12—15 м) на дальность, метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок в упор присев- соскок прогнувшись через козла в ширину высотой 80—100 см; выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырок вперед, кувырок назад, мост из положения лежа на спине и другие ранее освоенные элементы.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные техникотактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 30 и 60 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5-9 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры – волейбол, баскетбол	28
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	8
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Баскетбол	11
2.2	Волейбол	10
<b>Резерв</b>		<b>6</b>
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9»В» классе**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>44</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры - волейбол	8
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Кроссовая подготовка	8
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>18</b>
2.1	Баскетбол	18
<b>3</b>	<b>Хореография</b>	<b>34</b>
<b>Резерв</b>		<b>6</b>
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	класс	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				й	й	й	й	й	й



1	Скоростные	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,3 и выше 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1— 5,5 5,8— 5,4 5,6— 5,2	5,0 ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	и 6,4 и выше 6,3 6,2 6,1 6,0	6,3— 5,7 6,2— 5,5 6,0— 5,4 5,9— 5,4 5,8— 5,3	5,1 и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3—8,8 9,0—8,6 9,0—8,6 8,7—8,3 8,4—8,0	8,5 ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	и 10,1 и выше 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7—9,3 9,6—9,1 9,5—9,0 9,4—9,0 9,3—8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
3	Скоростносиловые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160— 180 165— 180 170— 190 180— 195 190— 205	195 и выше 200 205 210 220	и 130 и ниже 135 140 145 155	150— 175 155— 175 160— 180 180 165— 185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000— 1100 1100— 1200 1150— 1250 1200— 1300 1250— 1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850— 1000 900— 1050 950— 1100 1000— 1150 1050— 1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	и 4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10—12 12—14 12—14	15 и выше 16 18 20 20

6	Силовые	Подтягивани	11	1	4—5	6	и выше 7 8 9 10					
		е:	12	1	4—6							
		на высокой	13	1	5—6							
		перекладине	14	2	6—7							
		из вися, колво	15	3	7—8							
		раз										
		(мальчики)										
		на низкой	11			4				и ниже 4 5 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16
		перекладине	12									
		из вися лежа,	13									
кол-во раз	14											
(девочки)	15											

### Содержание учебного материала.

## ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### 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 физкульт-пауз (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.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. 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.

**Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**5-7 класс**

Наименование тем	Содержание
<p><b>История физической культуры.</b></p> <p><b>Олимпийские игры древности.</b></p> <p><b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</b></p> <p><b>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское</b></p>	<p><i>Страницы истории</i></p> <p>Зарождение Олимпийских игр древности. 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.</p>

<p><b>движение в России (СССР).</b></p> <p><b>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</b></p> <p><b>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</b></p> <p><b>Физическая культура в современном обществе</b></p>	<p>Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.</p> <p>Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>
<p><b>Физическая культура человека</b></p> <p><b>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</b></p>	<p><i>Познай себя</i></p> <p>Росто-весовые показатели.</p> <p>Правильная и неправильная осанка.</p> <p>Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц стопы.</p> <p>Зрение. Гимнастика для глаз.</p> <p>Психологические особенности возрастного развития.</p> <p>Физическое самовоспитание.</p> <p>Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>
<p><b>Режим дня и его основное содержание.</b></p> <p><b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b></p>	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i></p> <p>Слагаемые здорового образа жизни.</p> <p>Режим дня. Утренняя гимнастика.</p> <p>Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p> <p>Личная гигиена. Банные процедуры.</p> <p>Рациональное питание.</p> <p>Режим труда и отдыха.</p> <p>Вредные привычки. Допинг</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b></p> <p><b>Самонаблюдение и самоконтроль</b></p>	<p><i>Самоконтроль</i></p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>

<b>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</b>	<i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.
---	---

	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах
<b>Беговые упражнения</b>	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p> <p><b>5 класс</b> История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><b>6 класс</b> Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><b>7 класс</b> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м</p> <hr/> <p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p><b>5 класс</b> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p><b>6 класс</b> Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м</p> <p><b>7 класс</b> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p>

<p><b>Прыжковые упражнения</b></p>	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i>  <b>5 класс</b>  Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.  <b>6 класс</b>  Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.  <b>7 класс</b>  Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i>  <b>5 класс</b>  Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.  <b>6 класс</b>  Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.  <b>7 класс</b>  Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>

<p><b>Метание малого мяча</b></p>	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p><b>5 класс</b></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6 - 8 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 °, после приседания.</p> <p><b>6 класс</b></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8 - 10 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 - 12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед - вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх</p>
<p><b>Развитие выносливости</b></p>	<p><b>5 - 7 классы</b></p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>

<p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p>	<p><b>5 - 7 классы</b>          Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных</p>
	<p>исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей</p>
<p><b>Развитие скоростных способностей</b></p>	<p><b>5 - 7 классы</b>          Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>
<p><b>Знания о физической культуре</b></p>	<p><b>5 - 7 классы</b>          Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой</p>
<p><b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b></p>	<p><b>5 - 7 классы</b>          Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>



<b>Овладение организаторскими умениями</b>	<b>5 - 7 классы</b> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
<b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике безопасности</b>	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

	Техника выполнения физических упражнений
<b>Организующие команды и приемы</b>	<i>Освоение строевых упражнений</i> <b>5 класс</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. <b>6 класс</b> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. <b>7 класс</b> Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"
<b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</b>	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> <b>5 - 7 классы</b> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

<p><b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</b></p>	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i>  <b>5 - 7 классы</b>          Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 - 3 кг).          Девочки: с обручами, большим мячом, палками</p>
<p><b>Опорные прыжки</b></p>	<p><i>Освоение опорных прыжков</i>  <b>5 класс</b>          Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 - 100 см).  <b>6 класс</b>          Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см).  <b>7 класс</b>          Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100 - 115 см).          Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 - 110 см)</p>
<p><b>Акробатические упражнения и комбинации</b></p>	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i>  <b>5 класс</b>          Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.  <b>6 класс</b>          Два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью.  <b>7 класс</b>          Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>

<p><b>Развитие координационных способностей</b></p>	<p><b>5 - 7 классы</b>          Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>
<p><b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b></p>	<p><b>5 - 7 классы</b>          Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>
<p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p>	<p><b>5 - 7 классы</b>          Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>
<p><b>Развитие гибкости</b></p>	<p><b>5 - 7 классы</b>          Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>
<p><b>Знания о физической культуре</b></p>	<p><b>5 - 7 классы</b>          Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и</p>
	<p>помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p>

<p><b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b></p>	<p><b>5 - 7 классы</b> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки</p>
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b></p>	<p><b>5 - 7 классы</b> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>
<p><b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b></p>	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности</p>
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p>	<p><b>5 - 6 классы</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). <b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений</p>
<p><b>Освоение ловли и передач мяча</b></p>	<p><b>5 - 6 классы</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). <b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>
<p><b>Освоение техники ведения мяча</b></p>	<p><b>5 - 6 классы</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p>

	<p><b>7 класс</b>  Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p>
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	<p><b>5 - 6 классы</b>  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.  Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.</p> <p><b>7 класс</b>  Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м</p>
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	<p><b>5 - 6 классы</b>  Вырывание и выбивание мяча.</p> <p><b>7 класс</b>  Перехват мяча</p>
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<p><b>5 - 6 классы</b>  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p><b>7 класс</b>  Дальнейшее обучение технике движений</p>
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<p><b>5 - 6 классы</b>  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><b>7 класс</b>  Дальнейшее обучение технике движений</p>

<p><b>Освоение тактики игры</b></p>	<p><b>5 - 6 классы</b>  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди".</p> <p><b>7 класс</b>  Дальнейшее обучение технике движений.  Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p><b>5 - 6 классы</b>  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><b>7 класс</b>  Игра по правилам мини-баскетбола.  Дальнейшее обучение технике движений</p>
<p><b>Краткая характеристика вида спорта.</b>  <b>Требования к технике безопасности</b></p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.  Правила техники безопасности</p>
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p>	<p><b>5 - 7 классы</b>  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>
<p><b>Освоение техники приема и передач мяча</b></p>	<p><b>5 - 7 классы</b>  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>

<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p><b>5 класс</b> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. <b>6 - 7 классы</b> Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p>
<p><b>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</b></p>	<p><b>5 - 7 классы</b> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>
<p><b>Развитие выносливости</b></p>	<p><b>5 - 7 классы</b> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>

<p><b>Развитие скоростных и скоростносиловых способностей</b></p>	<p><b>5 - 7 классы</b>  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 - 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку</p>
<p><b>Освоение техники нижней прямой подачи</b></p>	<p><b>5 класс</b>  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки <b>6 - 7 классы</b>  То же через сетку</p>

<p><b>Освоение техники прямого нападающего удара</b></p>	<p><b>5 - 7 классы</b>  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p>
<p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b></p>	<p><b>5 - 7 классы</b>  Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар</p>
<p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b></p>	<p><b>5 класс</b>  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  <b>6 - 7 классы</b>  Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p>
<p><b>Освоение тактики игры</b></p>	<p><b>5 класс</b>  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).  <b>6 - 7 классы</b>  Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций</p>



<b>Знания о спортивной игре</b>	<b>5 - 7 классы</b> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
<b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b>	<b>5 - 7 классы</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	<b>5 - 7 классы</b>

	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
<b>Овладение организаторскими способностями</b>	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства
<b>Рефераты и итоговые работы</b>	
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость
<b>Выбор упражнений и составление</b>	<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов

индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	<p><i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища</p>
	<p><i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p>
	<p><i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости</p>
	<p><i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>
<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</p>	<p><i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе</p>

**8 - 9 классы**

Наименование тем	Содержание
<b>Физическое развитие человека</b>	<p><i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i></p> <p><b>8 - 9 классы</b> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p>

	<p><i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i>  <b>8 - 9 классы</b>  Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p>
	<p><i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i>  <b>8 - 9 классы</b>  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p>
	<p><i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i>  <b>8 - 9 классы</b>  Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>
<p><b>Самонаблюдение и самоконтроль</b></p>	<p><i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i>  <b>8 - 9 классы</b>  Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях</p>
	<p>физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>

<p><b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</b></p> <p><b>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</b></p>	<p><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i></p> <p><b>8 - 9 классы</b></p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>
<p><b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</b></p>	<p><b>8 - 9 классы</b></p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p>
<p><b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</b></p>	<p><b>8 - 9 классы</b></p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах</p>
<p><b>Совершенствование физических способностей</b></p>	<p><b>8 - 9 классы</b></p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p>
<p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p>	<p><b>8 - 9 классы</b></p> <p>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего</p>

	и гармоничного физического совершенствования
<b>История возникновения и формирования физической культуры</b>	<b>8 - 9 классы</b> Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)
<b>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</b>	<b>8 - 9 классы</b> Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.
<b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</b>	<i>Олимпиады: странички истории</i> <b>8 - 9 классы</b> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Концепция честного спорта
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<b>8 - 9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	<b>8 - 9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	<b>8 - 9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	<b>8 - 9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	<b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. <b>9 класс</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. <b>9 класс</b> Совершенствование техники
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. <b>9 класс</b> Совершенствование техники
<b>Освоение тактики игры</b>	<b>8 - 9 классы</b> Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка)
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	<b>8 - 9 классы</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек

<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование техники ловли и передач мяча
--------------------------------------	---

<b>Освоение техники ведения мяча</b>	<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование техники движений
--------------------------------------	---

<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	<b>8 класс</b> Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. <b>9 класс</b> Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища
--	---

<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование индивидуальной техники защиты
---	--

<b>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b>	<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей
---	---

<b>Освоение тактики игры</b>	<b>8 класс</b> Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через "заслон". <b>9 класс</b> Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трех игроков
------------------------------	--

<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
<b>Освоение техники приема и передач мяча</b>	<b>8 класс</b> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. <b>9 класс</b> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	<b>8 класс</b> Игра по упрощенным правилам волейбола.

	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры <b>9 класс</b> Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры
<b>Развитие координационных способностей &lt;*&gt; (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</b> ----- <i>&lt;*&gt; Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5 - 7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения</i>	<b>8 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. <b>9 класс</b> Совершенствование координационных способностей
<b>Развитие выносливости</b>	<b>8 класс</b> Дальнейшее развитие выносливости. <b>9 класс</b> Совершенствование выносливости



<b>Развитие скоростных и скоростносиловых способностей</b>	<b>8 - 9 классы</b> Дальнейшее развитие скоростных и скоростносиловых способностей. Совершенствование скоростных и скоростносиловых способностей
<b>Освоение техники нижней прямой подачи</b>	<b>8 класс</b> Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. <b>9 класс</b> Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
<b>Освоение техники прямого нападающего удара</b>	<b>8 класс</b> Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. <b>9 класс</b> Прямой нападающий удар при встречных передачах
<b>Закрепление техники владения мячом и</b>	<b>8 - 9 классы</b>

<b>развитие координационных способностей</b>	Совершенствование координационных способностей
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование координационных способностей
<b>Освоение тактики игры</b>	<b>8 класс</b> Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. <b>9 класс</b> Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите

<b>Знания о спортивной игре</b>	<b>8 - 9 классы</b> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
<b>Самостоятельные занятия</b>	<b>8 - 9 классы</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	<b>8 - 9 классы</b> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
<b>Освоение строевых упражнений</b>	<b>8 класс</b> Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево. <b>9 класс</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в

	шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
<b>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</b>	<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей
<b>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</b>	<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3 - 5 кг), тренажеров.

<p><b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b></p>	<p><b>8 класс</b>          Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.          Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.</p> <p><b>9 класс</b>          Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.          Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p>
<p><b>Освоение опорных прыжков</b></p>	<p><b>8 класс</b>          Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115 см).          Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p><b>9 класс</b>          Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).          Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>
<p><b>Освоение акробатических упражнений</b></p>	<p><b>8 класс</b>          Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.</p> <p><b>9 класс</b>          Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.          Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед</p>
<p><b>Развитие координационных способностей</b></p>	<p><b>8 - 9 классы</b>          Совершенствование координационных способностей</p>

<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование скоростно-силовых способностей
<b>Развитие гибкости</b>	<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>8 - 9 классы</b> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки
<b>Самостоятельные занятия</b>	<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	<b>8 - 9 классы</b> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений
<b>Овладение техникой спринтерского бега</b>	<b>8 класс</b> Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м. <b>9 класс</b> Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей
<b>Овладение техникой прыжка в длину</b>	<b>8 класс</b> Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега. <b>9 класс</b> Дальнейшее обучение технике прыжка в длину
<b>Овладение техникой прыжка в высоту</b>	<b>8 класс</b> Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега. <b>9 класс</b> Совершенствование техники прыжка в высоту

<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b>	<b>8 класс</b>
	<p>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.  Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м)  (девушки - с расстояния 12 - 14 м, юноши - до 16 м).  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед - вверх.</p> <p><b>9 класс</b>  Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния (юноши - до 18 м, девушки - 12 - 14 м).  Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух - четырех шагов вперед - вверх</p>
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<p><b>8 класс</b>  Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>9 класс</b>  Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>
<b>Знания о физической культуре</b>	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p>

**Форма календарно-тематического планирования  
8 класс**

№ п/п	Дата		Форма проведения (очная, дистанционная)		Тема урока (занятия)	Виды, формы контроля
	план	факт	план	факт		
Раздел (102 часа)						
	1неделя		очно		Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт 30 м. Бег по дистанции (50–60 м).	
2.			Очно		Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Челночный бег 3x10. Правила соревнований.	
3.			Очно		Низкий старт. Бег по дистанции 60 м. Правила соревнований.	
4.	2неделя		Очно		Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Правила соревнований.	
5.			Очно		Низкий старт с преследованием. Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета.	
6.			Очно		Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств.	
7.	3неделя		Очно		Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	
8.			Очно		Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	
9.			Очно		Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
10.	4неделя		Очно		Метание мяча на дальность с разбега на результат. Спортивные игры.	
11.			Очно		Равномерный бег 10 минут. Челночный бег 3X10 м. Понятие о темпе упражнения.	
12.			Очно		Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о темпе упражнения.	
13.	5неделя		Очно		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	

14.			Очно	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Понятие об объеме упражнения.
15.			Очно	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.
16.			Очно	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.
17.	6неделя		Очно	Бег 1500 метров (дев), 2000 м (мал). Развитие выносливости.
18.			Очно	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения игрока. История развития баскетбола.
19.			Очно	Стойки и передвижения игрока приставными шагами лицом, спиной, боком. Остановка прыжком.
20.	7неделя		Очно	Техника ведения мяча. Повороты с мячом.
21.			Очно	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока и в движении.
22.			Очно	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
23.	8неделя		очно	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Висы и упоры.
24.			Очно	Висы и упоры на гимнастической стенке.Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа на результат. Развитие силовых способностей.
25.			Очно	Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д) Лазанье по канату.
26.	9неделя		Очно	Тестирование комплекса ГТО – подтягивание на высокой перекладине (м), из вися лёжа на низкой перекладине (д).
27.			Очно	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание набивного мяча.
28.	10неделя		Очно	Олимпийские принципы, правила, символика. Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на технику.
29.			Очно	Лазанье по канату. Поднимание туловища за 60 сек на

				результат.	
30.			Очно	Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину. Прикладное значение гимнастики.	
31.			Очно	Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину. Прыжки через скакалку.	
32.	11неделя		Очно	Выполнение опорного прыжка на технику. Развитие скоростно-силовых способностей.	
33.			Очно	Тестирование комплекса ГТО – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Круговая тренировка.	
34.			Очно Очно	Метание набивного мяча из различных положений. Прыжки через скакалку за 1 минуту на результат.	
35.	12неделя		Очно	Акробатика. Кувырок вперед, назад. Силовые упражнения в парах.	
36.			Очно	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот стоя на одном колене. Круговая тренировка.	
37.			Очно	Длинный кувырок, стойка на голове и руках. Мост и поворот стоя на одном колене. Силовые упражнения у гимнастической стенки.	
38.	13неделя		Очно	Тестирование комплекса ГТО – поднимание туловища из положения лежа на спине.	
39.			Очно	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Круговая тренировка.	
40.			Очно	Гимнастическая полоса препятствий.	
41.	14неделя		Очно	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Передачи мяча с отскоком на месте и с пассивным сопротивлением противника.	
42.			Очно	Сочетание приемов передвижений, остановок игрока, ведения и передачи мяча различными способами.	
43.			Очно	Урок – игра. Развитие координационных способностей.	
44.	15неделя		Очно	Учет техники выполнения ведения мяча в движении и передачи мяча.	
45.			Очно	Техника бросков мяча. Развитие координационных	



				способностей.	
46.	16неделя		Очно	Броски мяча изученными способами. Штрафной бросок.	
47.			Очно	Штрафной бросок. Комбинация из изученных элементов.	
48.			Очно	Оценка техники штрафного броска. Комбинация из изученных элементов.	
49.	17неделя		очно	Игровые задания по баскетболу. Нападение быстрым прорывом.	
50.			очно	Урок – соревнование по баскетболу.	
51.			очно	Закрепление элементов баскетбола. Игровые задания по баскетболу.	
52.	18неделя		очно	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху над собой. Нижняя прямая подача.	
53.			очно	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху над собой и вперёд по направлению передачи. Терминология игры.	
54.			очно	Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	
55.	19неделя		очно	Верхняя прямая и боковая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
56.			очно	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	
57.			очно	Нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача.	
58.	20неделя		очно	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	
59.			очно	Нападающий удар. Учебная игра.	
60.			очно	Оценка техники прямого нападающего удара. Круговая тренировка.	
61.	21неделя		очно	Сочетание приёма, передачи мяча и нападающего удара.	
62.			очно	Сочетание приёма, передачи мяча и нападающего удара. Развитие скоростно – силовых способностей.	
63.			очно	Техника позиционного нападения. 6- минутный бег.	

64.	22неделя		очно		Техника позиционного нападения. Двухсторонняя игра.	
65.			очно		Учебная игра.	
66.			очно		Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег по дистанции 20-40 м.	
67.	23неделя		очно		Бег 50-60 м с высокого и низкого старта. Челночный бег 3x10 м на результат.	
68.			очно		Тестирование комплекса ГТО – прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
69.			очно		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Переход через планку и приземление. Поднимание туловища за 60 сек.	
70.	24неделя		очно		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Тестирование на гибкость.	
71.			очно		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов на результат.	
72.			очно		Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие силовых способностей.	
73.	25неделя		очно		Тестирование комплекса ГТО - метание мяча (150 г) на дальность с разбега. Развитие скоростно – силовых способностей.	
74.			очно		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о темпе упражнения.	
75.			очно		Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	
76.	26неделя		очно		Тестирование комплекса ГТО – бег на 2 км.	
77.			очно		Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Понятие о ритме упражнения.	
78.			очно		Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Понятие об объеме упражнения.	
79.	27неделя		очно		Бег 20 минут. Преодоление полосы препятствий. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	

80.			очно	Челночный бег 3x10 м. Специальные беговые упражнения.	
81.			очно	Тестирование комплекса ГТО – бег на 60 м.	
82.	28неделя		очно	Полоса препятствий. Спортивные игры.	
83.			очно	Полоса препятствий. Развитие выносливости.	
84.			очно	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Круговая эстафета.	
85.	29неделя		очно	Метание малого мяча в вертикальную цель. Круговая эстафета.	
86.			очно	Бег 2000 метров. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	
87.			очно	Легкоатлетическая полоса препятствий.	
88.	30неделя		очно	Упражнения в движении. Эстафеты с этапом до 100 метров.	
89.			очно	Спринтерский бег 100 метров. Легкоатлетическая полоса препятствий.	
90.			очно	Упражнения в сочетании с видами передвижений. Спортивные игры.	
91.	31неделя		очно	Комплексный урок по легкой атлетике.	
92.			очно	Комплексный урок по легкой атлетике..	
93.			очно	Резерв.	
94.	32неделя		очно	Резерв.	
95.			очно	Резерв.	
96.			очно	Резерв.	
97.			очно	Резерв.	
98.	33неделя		очно	Резерв.	
99.			очно	Резерв.	
100.	34неделя		очно	Резерв.	
101.			очно	Резерв.	
102.			очно	Резерв.	

**Форма календарно-тематического планирования**

**9 класс**

№ п/п	Дата		Форма проведения (очная, дистанционная)		Тема урока (занятия)	Виды, формы контроля
	план	факт	план	факт		
Раздел (102 часа)						
			очно		Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике.	
2.	1неделя		очно		Высокий старт. Бег 30 м. Прыжок в длину с разбега.	
3.			Очно		Техника низкого старта и стартового разгона. Бег 60 метров.	
4.		2неделя		Очно		Низкий старт с преследованием. Прыжок в длину с разбега.
5.			Очно		Бег 60 м. Техника передачи эстафетной палочки.	
6.			Очно		Совершенствование прыжка в длину. Метание мяча.	
7.	3неделя		Очно		Ознакомить учащихся с причинами травматизма и путями их предотвращения. Встречная эстафета.	
8.			Очно		ОРУ в парах. Бег 1000 м. Встречная эстафета.	
9.			Очно		Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега на результат.	
10.	4неделя		Очно		Челночный бег 3х10 м. Эстафеты с набивными мячами.	
11.			Очно		Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	
12.			Очно		Равномерный бег до 10 мин. Игра в волейбол.	
13.	5неделя		Очно		Круговая эстафета. Игра в волейбол.	
14.			Очно		Круговая эстафета. Игра в волейбол.	
15.			Очно		ОРУ с набивными мячами. Силовые упражнения.	
16.	6неделя		Очно		Комплексный урок по легкой атлетике.	
17.			Очно		Инструктаж по ТБ на уроках спортивным играм. Правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Ловля и передача мяча.	
18.			Очно		Техника ведения правой и левой рукой без сопротивления защитника.	
19.	7неделя		Очно		Тестирование ГТО: прыжок в длину с места, метание.	

20.			Очно	Техника поворотов и ведения мяча с изменением направления.	
21.			Очно	Прыжки через скакалку. Штрафной бросок.	
22.	8неделя		Очно	Бросок по кольцу в прыжке. Учебная игра.	
23.			Очно	Учебная игра.	
24.			Очно	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Акробатика.	
25.	9неделя		Очно	Акробатика.2-3 кувырка вперед, мост и поворот в упор стоя на одном колене. Упражнения с набивными мячами.	
26.			Очно	Висы и упоры на гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Акробатическое соединение из 3-4 элементов.	
27.			Очно	Акробатическое соединение на результат. Упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами, на носках, выпадами.	
28.	10неделя		Очно	Развитие силовых качеств. Равновесие, комбинация из освоенных элементов на оценку.	
29.			Очно	Упражнение с набивными мячами. Прыжки на скакалке. Подтягивание.	
30.			Очно	Развитие координационных способностей. Опорный прыжок, через козла в ширину.	
31.	11неделя		Очно	Силовая подготовка. Опорный прыжок, через козла в ширину способом «ноги врозь».	
32.			Очно	Лазанье по канату. Вися и упоры на гимнастической стенке.	
33.			Очно	Висы и упоры на гимнастической стенке. Упражнения на скамейках.	
34.	12неделя		Очно	Комбинация из висов и упоров. Опорный прыжок на оценку.	
35.			Очно	Упражнения со скакалкой. Прыжки на скакалке. Подтягивание на перекладине.	
36.			Очно	Силовая подготовка. Поднимание туловища на оценку.	
37.	13неделя		Очно	Наклон вперед из положения сидя. Лазанье по канату.	

38.			Очно		Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
39.			Очно		Упражнения с обручами. Тест: наклон вперед из положения сидя.	
40.			Очно		Гимнастическая полоса препятствий.	
41.	14неделя		Очно		Тесты на гибкость, подтягивание, поднимание туловища.	
42.			Очно		Комплексный урок по гимнастике.	
43.			Очно		Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	
44.	15неделя		Очно		Вводный урок по спортивным играм. Баскетбол. Стойка игрока, перемещение по площадке. Равномерный бег до 5 минут.	
45.			Очно		Ходьба и бег спиной вперед, перемещение приставными шагами. Бег с ускорением до 20 метров.	
46.			Очно		Бег с преодолением препятствий. Ведение и передача баскетбольного мяча на месте.	
47.	16неделя		Очно		Ведение и передача мяча в движении. Бег с изменением направления движения.	
48.			Очно		Ловля и передача мяча без сопротивления защитника. Равномерный бег до 5 минут.	
49.			Очно		Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Штрафной бросок. Челночный бег 10x10 метров.	
50.	17неделя		Очно		Ведение мяча с обводкой соперника, без сопротивления защитника. Учебная игра в баскетбол. Равномерный бег до 6 минут.	
51.			очно		Бросок мяча одной рукой с места. Учебная игра. Эстафеты с этапом до 50 метров.	
52.			очно		Бросок мяча одной рукой в движении и прыжке. Равномерный бег 6 минут.	
53.	18неделя		очно		Бросок мяча двумя руками с места с сопротивлением защитника. Игра «10 передач».	
54.			очно		Действия в защите против игрока без мяча. Учебная игра. Равномерный бег до 7 минут.	
55.	19неделя		очно		Действия в защите против игрока с мячом. Учебная игра.	

56.			очно	Учебная игра в баскетбол 4х4.	
57.			очно	Челночный бег 3х10 м. Учебная игра в баскетбол.	
58.			очно	Волейбол. Стойка игрока, перемещение по площадке.	
59.	20неделя		очно	Передача мяча в опоре и в прыжке. Передача сверху над собой. Равномерный бег до 7 минут.	
60.			очно	Передача мяча сверху над собой и вперед по направлению передачи. Равномерный бег до 8 минут.	
61.	21неделя		очно	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра Бег с преодолением препятствий.	
62.			очно	Верхняя прямая и боковая подача мяча. Бег с преодолением препятствий.	
63.			очно	Прием мяча двумя руками снизу, учебная игра. Равномерный бег до 9 минут.	
64.	22неделя		очно	Нападающий удар. Учебная игра. Равномерный бег до 10 минут.	
65.			очно	Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Челночный бег 5X10 метров.	
66.			очно	Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Нижняя подача мяча. Бег с изменением направления движения.	
67.	23неделя		очно	Прием мяча двумя руками снизу после атакующего удара. Челночный бег 3X10 метров.	
68.			очно	Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после передачи. Учебная игра. Игра «Перестрелка»	
69.			очно	Прием мяча двумя руками снизу после атакующего удара. Челночный бег 3X10 метров. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
70.	24неделя		очно	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прыжки через скакалку на результат.	
71.			очно	Комплексный урок по спортивным играм.	
72.			очно	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт.	
73.	25неделя		очно	Вводный урок по легкой атлетике. Высокий старт, стартовый разгон.	

74.			очно	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег с преодолением препятствий.	
75.			очно	Прыжок в высоту с разбега, способом «перешагивание». Равномерный бег до 7 минут.	
76.			очно	Прыжок в высоту с разбега, способом «перешагивание» на результат. Равномерный бег до 8 минут.	
77.	26неделя		очно	Спринтерский бег с низкого старта. Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги».	
78.			очно	Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги» на результат. Силовые упражнения в парах.	
79.			очно	Игровые задания на овладение навыками в прыжках.	
80.	27неделя		очно	Метание малого мяча на дальность с разбега. Эстафета с этапом до 50 метров.	
81.			очно	Эстафетный бег. Отжимание на результат.	
82.			очно	Прыжки на скакалке. Бег 1000 метров. Игра «Выталкивание из круга».	
83.	28неделя		очно	Упражнение на гибкость, тест-наклон вперед из положения сидя. Спринтерский бег с высокого старта.	
84.			очно	Эстафеты с этапом до 100 метров	
85.			очно	Спринтерский бег со старта с опорой на одну руку и низкого старта. Спортивные игры.	
86.	29неделя		очно	ОРУ с малыми мячами. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Круговая эстафета.	
87.			очно	Метание малого мяча в вертикальную цель. Круговая эстафета.	
88.			очно	Бег 2000 метров. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	
89.	30неделя		очно	Легкоатлетическая полоса препятствий.	
90.			очно	ОРУ в движении. Эстафеты с этапом до 100 метров.	
91.	31неделя		очно	ОРУ в сочетании с видами передвижений. Спринтерский бег 100 метров.	
92.			очно	ОРУ в сочетании с видами передвижений. Спортивные	



				игры.	
93.			очно	Резерв.	
94.	32неделя		очно	Резерв.	
95.			очно	Резерв.	
96.			очно	Резерв.	
97.	33неделя		очно	Резерв.	
98.			очно	Резерв.	
99.			очно	Резерв.	
100.	34неделя		очно	Резерв.	
101.			очно	Резерв.	
102.			очно	Резерв.	

**Список используемой литературы для учащихся:**

1. Физическая культура: Учеб. Для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений/М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2016

**Список используемой литературы для учителей:**

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2022
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2014г).

3. <http://nsportal.ru/>Социальная сеть работников образования