

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Хабаровска  
«Средняя школа № 35»

|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                   |                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Рассмотрено»</b><br>На заседании МО<br>учителей гуманитарного<br>цикла<br>Руководитель МО<br>_____ Елисеева Т.В.<br>Протокол № 1<br>от « 29 » <u>августа</u><br>2018 г. | <b>«Согласовано»</b><br>Заместитель директора по<br>УВР<br>_____ Денисова Т.Ю.<br><br>«29» <u>августа</u> 2018 г. | <b>«Утверждаю»</b><br>Директор МАОУ «СШ №35»<br>_____ Лифер С.А.<br>Приказ № _____<br>от « » _____ 2018 г. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

составлена на основе Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования, в соответствии с содержательной линией учебников по физической культуре 5-9 класс  
под редакцией А. П. Матвеева – М.: Просвещение, 2013

Срок реализации: 2018-2023 уч.год

Разработана учителем  
Физической культуры  
МАОУ «СШ № 35»  
Песик Е.С.,

Хабаровск 2018 г.

Программно-методическое обеспечение на 2018-2019 учебный год

Физическая культура

Учитель: Песик Е.С.

| Класс | Программа                                                                                                           | Кол-во часов | УМК                                                                                                                                                                 |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i><br>Физическая культура<br>Программы<br>общеобразовательных<br>учреждений 5-9 классы | 2            | М. Я. Виленского,<br>В. И. Ляха и<br>обеспечена<br>учебниками:<br>Физическая<br>культура. 5–7<br>классы / под ред.<br>М.Я. Виленский –<br>М.: Просвещение,<br>2014. |
| 6     | <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i><br>Физическая культура<br>Программы<br>общеобразовательных<br>учреждений 5-9 классы | 2            | М. Я. Виленского,<br>В. И. Ляха и<br>обеспечена<br>учебниками:<br>Физическая<br>культура. 5–7<br>классы / под ред.<br>М.Я. Виленский –<br>М.: Просвещение,<br>2014. |
| 7     | <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i><br>Физическая культура<br>Программы<br>общеобразовательных<br>учреждений 5-9 классы | 2            | М. Я. Виленского,<br>В. И. Ляха и<br>обеспечена<br>учебниками:<br>Физическая<br>культура. 5–7<br>классы / под ред.<br>М.Я. Виленский –<br>М.: Просвещение,<br>2014. |
| 8     | <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i><br>Физическая культура<br>Программы<br>общеобразовательных                          | 2            | М. Я. Виленского,<br>В. И. Ляха и<br>обеспечена<br>учебниками:                                                                                                      |

|    |                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | учреждений 5-9 классы                                                                                                 |   | Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014                                                                                  |
| 9  | <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i><br>Физическая культура<br>Программы<br>общеобразовательных<br>учреждений 5-9 классы   | 2 | М. Я. Виленского,<br>В. И. Ляха и<br>обеспечена<br>учебниками:<br>Физическая<br>культура. 8–9<br>классы / под ред.<br>В. И. Ляха. – М.:<br>Просвещение,<br>2014 |
| 10 | <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i><br>Физическая культура<br>Программы<br>общеобразовательных<br>учреждений 10-11 классы | 3 | Лях В. П.,<br>Зданевич А. А.<br>Физическая<br>культура. 10<br>кл., 11 кл: под общ.<br>ред. В. И. Ляха.<br>М.: Просвещение,<br>2012.                             |
| 11 | <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i><br>Физическая культура<br>Программы<br>общеобразовательных<br>учреждений 10-11 классы | 3 | Лях В. П.,<br>Зданевич А. А.<br>Физическая<br>культура. 10<br>кл., 11 кл: под общ.<br>ред. В. И. Ляха.<br>М.: Просвещение,<br>2012.                             |

#### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» от 31.12.2015 г. №1577; авторской программы по физической культуре 5-9 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2012г.

Рабочая программа обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2012.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

**Целью** изучения физической культуры на уровне основного общего образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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.

### **Общая характеристика учебного курса**

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

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

### **Место предмета в учебном плане**

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.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68 ч, в 9 классе — 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 340ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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**

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.

- 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.

### **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.

### **Предметные результаты**

- 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **5 класс**

### ***Ученик научится:***

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

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

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

## **6 класс**

### **Ученик научится:**

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

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

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

## **7 класс**



**Ученик научится:**

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

**Ученик получит возможность научиться:**

- *демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

## **8 класс**

**Ученик научится:**

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

***Ученик получит возможность научиться:***

- *демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

## 9 класс

***Выпускник научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

***Выпускник научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

### **Физическое совершенствование**

#### ***Выпускник научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **5 класс**

#### **Знания о физической культуре**

##### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Физическое развитие человека.

### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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

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

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

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

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование**

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

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

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

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

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

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

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

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

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

## **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

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

*Метание малого мяча:*

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

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

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

### **Волейбол**

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

### **Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне"** (ГТО).

## **6 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

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

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

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

#### **Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

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

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

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

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

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

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

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

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

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

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

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

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

*Организующие команды и приемы:*

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

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

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

#### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

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



- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

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

*Метание малого мяча:*

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

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

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

### **Волейбол**

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

## **Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **7 класс**

## **Знания о физической культуре**

### **История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

### **Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

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

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

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

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

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

## **Физическое совершенствование**

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

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

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

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

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

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

## **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

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

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

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

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре - сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

## **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темп: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

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

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

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

## **Волейбол**

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

## **Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **8 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

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

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

#### **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

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

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

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

Планирование занятий физической культурой

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

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

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

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

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

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

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

*Организуемые команды и приемы:*

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

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

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

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

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

#### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

## **Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

## **9 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

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

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

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

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

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

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

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

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

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

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

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

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организирующие команды и приемы:*

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

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

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

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

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки: из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

## **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)



- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры Баскетбол**

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

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой;
- игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Формы организации учебной деятельности**

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

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

#### Тематический план изучения предмета «физическая культура» в 5-7 классах

| №<br>п/п | Вид программного материала                               | Количество часов (уроков) |           |           |
|----------|----------------------------------------------------------|---------------------------|-----------|-----------|
|          |                                                          | Класс                     |           |           |
|          |                                                          | 5                         | 6         | 7         |
| 1.       | <b>Знания о физической культуре</b>                      | 2                         | 2         | 2         |
| 2.       | <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b> | 2                         | 2         | 2         |
| 3.       | <b>Физическое совершенствование</b>                      |                           |           |           |
| 3.1      | Гимнастика с основами акробатики                         | 12                        | 12        | 12        |
| 3.2      | Легкая атлетика                                          | 28                        | 28        | 28        |
| 3.3      | Спортивные игры (баскетбол)                              | 12                        | 12        | 12        |
| 3.4      | Спортивные игры (волейбол)                               | 12                        | 12        | 12        |
| 3.5      | Подготовка к выполнению видов испытаний                  | В процессе урока          |           |           |
|          | <b>ИТОГО:</b>                                            | <b>68</b>                 | <b>68</b> | <b>68</b> |

#### Тематический план изучения предмета «физическая культура» в 8-9 классах

| № |  | Количество часов (уроков) |
|---|--|---------------------------|
|---|--|---------------------------|

| п/п | Вид программного материала                        | Класс            |    |
|-----|---------------------------------------------------|------------------|----|
|     |                                                   | 8                | 9  |
| 1.  | Знания о физической культуре                      | В процессе урока |    |
| 2.  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | В процессе урока |    |
| 3.  | Физическое совершенствование                      |                  |    |
| 3.1 | Гимнастика с основами акробатики                  | 12               | 12 |
| 3.2 | Легкая атлетика                                   | 20               | 20 |
| 3.3 | Спортивные игры (баскетбол)                       | 10               | 10 |
| 3.4 | Спортивные игры (волейбол)                        | 14               | 14 |
| 3.5 | Подготовка к выполнению видов испытаний           | 12               | 12 |
|     | ИТОГО:                                            | 68               | 68 |

### 3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 5-7 класса

| Тема                                                                                        | Кол-во часов | Виды деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Формируемые УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре (2 часа)</b>                                                |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| История развития физической культуры и спорта. Правила ТБ при занятиях физической культурой | 2            | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> | <p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.</p> <p>Формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Формулировать собственное мнение.</p> |

| <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)</b>                                                                                                                                                              |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Показатели роста и веса.<br>Правильная и неправильная осанка.<br>Физическое самовоспитание.                                                                                                                                    | 1                | <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p>                                                                                                                                                                                                          | <p>Уметь слушать, выражать свои мысли и отношение в рамках изучаемой темы.</p> <p>Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>                                                                                                                                                       |
| Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.<br>Основные правила для проведения самостоятельных занятий.<br>Режим труда и отдыха.                                                                         | 1                | <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> | <p>Уметь включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.</p> <p>Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> |
| <b>Физическое совершенствование (64 часа)</b>                                                                                                                                                                                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b>                                                                                                                                                            |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.<br>Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.<br>Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.<br>Индивидуальные комплексы адаптивно | В процессе урока | <p>Выполнять упражнения и комплексы с различной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p>                                                                                                                                                                               | <p>Осознавать оздоровительный эффект при занятиях физической культуры.</p> <p>Применять полученные знания на практике в образовательной и бытовой жизнедеятельности.</p> <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Формулировать собственное мнение.</p>                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (лечебной) и<br>корректирующей<br>физической<br>культуры.                                                                    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>                                                                                |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Легкая атлетика (28 часов)</b>                                                                                            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| История лёгкой<br>атлетики.<br>Требования к<br>технике без-<br>опасности.<br>Овладение<br>техникой<br>спринтерского<br>бега. | 10 | Изучают историю лёгкой<br>атлетики и запоминают имена<br>выдающихся отечественных<br>спортсменов. Описывают<br>технику выполнения беговых<br>упражнений, осваивают её<br>самостоятельно, выявляют и<br>устраняют характерные ошибки<br>в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное<br>выполнение беговых<br>упражнений. Овладевают<br>правилами техники<br>безопасности.                                                                                                                   | Принимать и сохранять цели и<br>задачи учебной деятельности,<br>определять общие цели и пути<br>их достижения.<br><br>Владеть начальными<br>сведениями о сущности и<br>особенностях объектов,<br>процессов и явлений<br>действительности в<br>соответствии с содержанием<br>конкретного учебного<br>предмета.                                      |
| Овладение<br>техникой<br>длительного бега                                                                                    | 10 | Описывают технику выполнения<br>беговых упражнений, осваивают<br>её самостоятельно, выявляют и<br>устраняют характерные ошибки<br>в процессе освоения.<br>Применяют беговые упражнения<br>для развития соответствующих<br>физических качеств, выбирают<br>индивидуальный режим<br>физической нагрузки,<br>контролируют её по частоте<br>сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со<br>сверстниками в процессе<br>совместного освоения беговых<br>упражнений, соблюдают правила<br>безопасности. | Формулировать учебные<br>задачи вместе<br>с учителем.<br><br>Планировать, контролировать<br>и оценивать учебные действия<br>в соответствии с поставленной<br>задачей и условиями ее<br>реализации.<br><br>Определять наиболее<br>эффективные способы<br>достижения результата.<br><br>Ориентироваться в<br>разнообразии способов<br>решения задач. |

|                                                                                                                                          |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Прыжковые упражнения (прыжки в длину, в высоту)                                                                                          | 4                | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> | <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью. Использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания.</p> <p>Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> |
| Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в коридор, в горизонтальную и вертикальную цель.                   | 4                | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>                                  | <p>Вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.</p> <p>Уметь характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>                                                                                                                                                                                     |
| <b>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</b>                                                                                       |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| История гимнастики. Основная гимнастика. Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических | В процессе урока | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.</p> <p>Осмысление, объяснение</p>                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                           |   |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| упражнений                                                |   |                                                                                                                   | своего двигательного опыта.<br><br>Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.<br><br>Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.                                                                             |
| Организующие команды и приёмы                             | 2 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.                                                      | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.                                                                                                                                                    |
| Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) | 3 | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.               | Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.                                                                                                                                 |
| Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)  | 3 | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.  | Уметь характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.                                                                |
| Опорные прыжки                                            | 2 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.        | Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.                                                                                                                                                                                  |
| Акробатические упражнения и комбинации                    | 4 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Уметь видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. ориентироваться в разнообразии способов решения задач.<br><br>Различать способ и результат действия.<br><br>Слушать учителя, вести диалог, строить монологические |

|                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                      | высказывания.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Спортивные игры – баскетбол (12 часов)</b>                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности. | <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> |
| Освоение ловли и передач мяча                                                                    | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности. | <p>Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p>                                                                                      |
| Освоение техники ведения мяча                                                                    | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности. | <p>Формулировать свои затруднения.</p> <p>Задавать вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.</p>                                                                                                       |
| Овладение техникой бросков мяча                                                                  | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности. | <p>Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p>                                                                            |
| Освоение индивидуальной техники защиты                                                           | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности. | <p>Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p>Формулировать собственное мнение, слушать собеседника.</p> <p>Разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>                                                      |



|                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Освоение тактики игры                                                                                               | 1 | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>                                             | <p>Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Осознанно строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p> <p>Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Договариваться о распределении ролей и функций в совместной деятельности.</p> <p>Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей                                                   | 1 | <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Спортивные игры – волейбол (12 часов)</b>                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности | 5 | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p>                                                                                                                                                                                                        | <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>                                                                                                                                                                                          |
| Освоение и совершенствование техники приёма и передач мяча                                                          | 5 | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники</p>                                                                                                                                                                                                                      | <p>Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    |   | безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей | 2 | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> | <p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Формулировать свои затруднения.</p> <p>Определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.</p> <p>Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p>Формулировать собственное мнение, слушать собеседника;</p> <p>Разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p> <p>Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Осознанно строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p> <p>Договариваться о распределении ролей и функций в совместной деятельности.</p> <p>Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> |
| <b>Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе урока)</b>  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Подготовка к                                                       | В | Описывают правильную технику                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Определять общую цель и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                     |                |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | процессе урока | и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». | пути ее достижения, предвосхищать результат.<br><br>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.<br><br>Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<br><br>Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.<br><br>Формулировать свои затруднения. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 8-9 класса

| Тема                                                   | Количество часов | Виды деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                           | Формируемые УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре (в процессе урока)</b> |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| История развития физической культуры и спорта          | В процессе урока | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br><br>Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.<br><br>Формулировать и удерживать учебную задачу.<br><br>Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка       | В процессе урока | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.                                                                                                                                | Ставить вопросы, обращаться за помощью.<br><br>Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                            |                  |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                  |                                                                                                                                                                                       | <p>жизни.</p> <p>Формулировать собственное мнение.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Совершенствование физических способностей. | В процессе урока | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. | <p>Определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.</p> <p>Уметь прогнозировать и планировать собственные действия с целью закаливания организма.</p> <p>Умение слушать, извлекать необходимую информацию.</p> <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Формулировать собственное мнение.</p> |

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)**

|                                                                                                                                                                                                           |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | В процессе урока | Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. | <p>Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.</p> <p>Анализировать и планировать подбор спортивной формы в соответствии с разделами программы и температурным режимом. Применять в жизни основные правила личной гигиены.</p> <p>Уметь анализировать информацию.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **Физическое совершенствование (68 часов)**

##### **Легкая атлетика (20 часов)**

|                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Овладение и совершенствование техники спринтерского бега. Требования к технике безопасности | 7 | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых</p> | <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Определять наиболее эффективные способы</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        |   | <p>упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>                                                                                                                                                                                               | <p>достижения результата.</p> <p>Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p>                                                                                        |
| Овладение и совершенствование техники длительного бега | 7 | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>                                                                | <p>Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p> <p>Строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы, формулировать собственное мнение.</p> <p>Использовать речь для регуляции своего действия.</p>                                                                                             |
| Прыжковые упражнения (прыжки в длину и в высоту)       | 3 | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники</p> | <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Формулировать собственное мнение.</p> <p>Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p>Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>Подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных</p> |

|                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   |   | безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | признаков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.         | 3 | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.</p> <p>Вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок.</p> |
| <b>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</b>                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. | 1 | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Строевые упражнения                                               | 1 | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы, самостоятельно подают команды.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Определять наиболее эффективные способы достижения результата.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ОРУ (с предметами и без предметов)                                | 2 | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Висы и упоры                                                      | 2 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.                                                                                                                                                                                                    |
| Опорные прыжки                                                    | 2 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Акробатические упражнения и комбинации                            | 4 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p> <p>Вести устный диалог по технике выполнения</p>                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>акробатических упражнений.</p> <p>Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания.</p> <p>Сличать способ действия и его результат, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.</p> <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.</p> |
| <b>Спортивные игры – баскетбол (10 часов)</b>                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности. | <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>                 |
| Освоение и совершенствование ловли и передач мяча                                                                   | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности. | <p>Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p>                                                                                                                             |
| Освоение и совершенствование техники ведения мяча                                                                   | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности. | <p>Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>                                                                                                                                                                                    |
| Овладение и совершенствование техники бросков мяча                                                                  | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со                                                                                                                          | <p>Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Осуществлять взаимный</p>                                                                                                                                                                                         |

|                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   |   | сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | контроль в совместной деятельности.<br><br>Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Освоение и совершенствование индивидуальной техники защиты        | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.                                                                                                                                                                                                        | Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br><br>Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.                                                                                                                                                                                                                              |
| Освоение и совершенствование тактики игры                         | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                             | Вносить изменения в план действия.<br><br>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач;<br><br>Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.<br><br>Преобразовывать практическую задачу в образовательную.                                                                                                                                                                                     |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 4 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. | Задавать вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.<br><br>Формулировать собственное мнение, слушать собеседника.<br><br>Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания.<br><br>Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.<br><br>Вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе |



|                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | оценки учета сделанных ошибок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Спортивные игры – волейбол (14 часов)</b>                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности | 4 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.                                                                                                                                                                                                                           | <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>                                                                                                                                                                                                                   |
| Освоение и совершенствование техники приёма и передач мяча                                                          | 4 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.                                                                                                                                                                                                                           | <p>Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей                                                  | 6 | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> | <p>Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p> <p>Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Контролировать и оценивать</p> |

|                                                                                                                                 |      |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                 |      |                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Вносить изменения в план действия.</p> <p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач;</p> <p>Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p>Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Задавать вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.</p> <p>Формулировать собственное мнение, слушать собеседника.</p> <p>Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания.</p> <p>Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>Вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок.</p> |
| <b>Подготовка к выполнению видов испытаний (12 часов)</b>                                                                       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом | к 12 | <p>Выполняют подготовительные и подводящие упражнения к контрольным нормативам.</p> <p>Развивают физические качества.</p> <p>Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».</p> | <p>Определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.</p> <p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                         |  |  |                                                                                                 |
|-----------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>"Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> |  |  | <p>Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Формулировать свои затруднения.</p> |
|-----------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|