

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Бутурлинская средняя общеобразовательная школа  
имени В.И. Казакова**

Приложение к ООП ООО  
Утверждено приказом директора  
От 20.04.15 2015 № 246



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса**  
**«Физическая культура»**  
**5-9 класс**

2015-2020гг  
(период реализации)

**Составил учитель высшей  
квалификационной категории  
Андреев Александр Владимирович**

**р.п. Бутурлино  
2015 г**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 350 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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 .

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

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

- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО

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

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

## **Содержание основного общего образования по учебному предмету**

### **Знания о физической культуре (4 часа)**

#### **5 класс**

*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.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

- планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.
- *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;

### **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.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Способы двигательной (физкультурной деятельности)"**

*Ученик научится:*

- проводить самостоятельные занятия по физической культуре.

*Ученик получит возможность научиться:*

- вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование (98 часов)**

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 (20 час)**

*Организуя 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 впередруками 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.

### **Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

### **Легкая атлетика (28 часов)**

*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.

### **Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общefизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Легкая атлетика:*

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

## **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"**

### *Ученик научится:*

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

### *Ученик получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Спортивные игры (38 часов)**

### **Баскетбол (24 часа)**

- 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 (14 часов)**

- 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.

## **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

### *Общefизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.



### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

### *Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

## **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

### *Ученик научится:*

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

### *Ученик получит возможность научиться:*

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой".

Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

## **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

### *Ученик научится:*

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

### *Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **6 класс**

## **Знания о физической культуре (4 часа)**

### **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.

## **Планируемые результаты изучения учебного "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

- Определять цель возрождения Олимпийских игр в России. Характеризовать советский период развития олимпийского движения в России.

- Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

*Ученик получит возможность научиться:*

- Характеризовать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и средние века с современными упражнениями.
- Организовывать и планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств.

### **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.

## **Планируемые результаты изучения учебного раздела " Способы двигательной (физкультурной) деятельности"**

*Ученик научится:*

- Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической культурой, готовиться к занятиям физической культурой.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физической культурой.
- оценивать эффективность занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- измерять резервы организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование (98 часов)**

#### **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).

## **Планируемые результаты изучения учебного раздела " Физкультурно-оздоровительная деятельность"**

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз,

комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- выполнять 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. (98 часов)**

### **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)**

*Организуемые 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 подъем 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).

## **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

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

*Ученик получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Легкая атлетика (28 часов)**

*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.

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Спортивные игры (38 часов)**

#### **Баскетбол (24 часа)**

- 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 (14 часов)**

- 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.

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

*Ученик научится:*

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

*Ученик получит возможность научиться:*

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

*Ученик научится:*

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **7 класс**

### **Знания о физической культуре ( 4 часа)**

*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.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

- Характеризовать виды спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития.
- раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.
- раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличие от физической и технической подготовки.

*Ученик получит возможность научиться:*

- характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.

### **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, физкультурных пауз (подвижных перемен).

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование (98 часов)**

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 (20 часов)**

*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 °

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**



#### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

#### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

##### *Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

#### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

#### *Ученик научится:*

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

#### *Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

#### *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 темпе : 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.

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

#### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

#### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

#### *Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

#### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

#### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

#### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"**

#### *Ученик научится:*

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

#### *Ученик получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Спортивные игры (38 часов)**

#### **Баскетбол (24 часа)**

- 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 (14 часов)**

- 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.

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

#### *Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

#### *Ученик научится:*

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

#### *Ученик получит возможность научиться:*

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

#### *Ученик научится:*

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

#### *Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **8 класс**

### **Знания о физической культуре (4 часа)**

#### *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.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

#### *Ученик научится:*

- определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.

- раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.
- раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

*Ученик получит возможность научиться:*

- отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

### **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 (98 часов)**

#### **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 (20 час)**

*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 - перекаат 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 °

## **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

#### *Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

#### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

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

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

### **Легкая атлетика (28 часов)**

*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) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

#### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

#### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"**

#### *Ученик научится:*

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

#### *Ученик получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Спортивные игры (38 часов)**

#### **Баскетбол (18 часов)**

- 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 (20 час)**

- 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.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общefизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

*Ученик научится:*

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

*Ученик получит возможность научиться:*

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

#### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

*Ученик научится:*

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **9 класс**

#### **Знания о физической культуре (6 часов)**

*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.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

- определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.
- обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
- определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
- руководствоваться правилами первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Ученик получит возможность научиться:*

- характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.
- характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.

### **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 (96 часов)**

#### **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 (20 час)**

*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 - 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 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 (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);  
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);  
- приземление на точность и сохранение равновесия;  
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общеспортивная подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

#### *Ученик научится:*

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

#### *Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

### **Легкая атлетика (28 часов)**

#### *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 девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Спортивные игры (36 часов)**

#### **Баскетбол (16 часов)**

- 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 (20 часов)**

- 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.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общefизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

## **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

*Ученик научится:*

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

*Ученик получит возможность научиться:*

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

## **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов).**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

## **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

*Ученик научится:*

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**5 класс**

| № уро<br>ка                           | Тема урока                                                | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знания о физической культуре ( 1 час) |                                                           |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1                                     | Олимпийские игры древности.                               | 1                        | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Легкая атлетика(14 часов)             |                                                           |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Беговые упражнения (8 часов)          |                                                           |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2                                     | Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м                   | 1                        | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br><br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 3                                     | Ускорение с высокого старта                               | 1                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4                                     | Бег на результат 60 м                                     | 1                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5                                     | Высокий старт                                             | 1                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 6                                     | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут                 | 1                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7                                     | Кроссовый бег                                             | 1                        | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 8                                     | Бег 1000 м                                                | 1                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 9                                     | Челночный бег                                             | 1                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Прыжковые упражнения (3 часа)         |                                                           |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 10                                    | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3                        | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения ,для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



|                             |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11                          |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 12                          |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Метание малого мяча(3 часа) |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 13                          | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность                          | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 14                          | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень                                     | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 15                          | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Спортивные игры(12 часов)   |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Баскетбол (12 часов)        |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 16                          | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед       | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                               |
| 17                          | Остановка двумя шагами и прыжком                                                          | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 18                          | Повороты без мяча и с мячом                                                               | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|    |                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)                                         | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 20 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости                                     | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 21 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте                                                                                              | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 22 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении                                                                                            | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 23 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте                                                                                                          | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 24 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола                                                                                                        | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 25 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

|                                             |                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26                                          | Вырывание и выбивание 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 безопасности                                                |
| 27                                          | Игра по упрощенным правилам                                                                                       | 1 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| Знания о физической культуре ( 1 час)       |                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 28                                          | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.                                                              | 1 | Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.                                                                                                                                                            |
| Гимнастика с основами акробатики (20 часов) |                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Организующие команды и приёмы 2 часа        |                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 29                                          | Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы                                                                                                                                                                                                                                                |
| 30                                          | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.                            | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Акробатические упражнения и комбинации 9 ч  |                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 31                                          | Кувырок вперед и назад                                                                                            | 2 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений                                                                                                                                                                                           |
| 32                                          |                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 33                                          | Стойка на лопатках                                                                                                | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 34                                          |                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 35                                                                                                                     | Акробатическая комбинация                                                                                                                                                                   | 3 |                                                                                                           |
| 36                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                           |
| 37                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                           |
| 38                                                                                                                     | Ритмическая гимнастика                                                                                                                                                                      | 2 |                                                                                                           |
| 39                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                           |
| Опорные прыжки 3ч                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                           |
| 40                                                                                                                     | Опорный прыжок                                                                                                                                                                              | 3 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 41                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                           |
| 42                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                           |
| Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). 3 ч упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 3 ч |                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                           |
| 43                                                                                                                     | Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)                                                                                             | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  |
| 44                                                                                                                     | Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки). | 1 |                                                                                                           |
| 45                                                                                                                     | Зачетная комбинация                                                                                                                                                                         | 1 |                                                                                                           |
| Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях 3 ч                                                                  |                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                           |
| 46                                                                                                                     | Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок                                                                                 | 3 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 47                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                           |

|                                             |                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 48                                          |                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| Знания о физической культуре ( 1 час)       |                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 49                                          | Физическое развитие человека                                                                                 | 1 | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.                                                                                                                                                                                                                                |  |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов) |                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 50                                          | Попеременный двухшажный ход                                                                                  | 2 | Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |  |
| 51                                          |                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 52                                          | Одновременный бесшажный ход                                                                                  | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 53                                          |                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 54                                          | Подъём "полуёлочкой"                                                                                         | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 55                                          |                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 56                                          | Торможение "плугом"                                                                                          | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 57                                          |                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 58                                          | Повороты переступанием                                                                                       | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 59                                          |                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 60                                          | Передвижение на лыжах до 3 км                                                                                | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 61                                          |                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| Спортивные игры(17 часов)                   |                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| Баскетбол (12 часа)                         |                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 62                                          | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                                                                          |  |

|    |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 63 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 64 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте                                                          | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 65 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении                                                        | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 66 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте                                                                      | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 67 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола                                                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                    |                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 68                 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                |
| 69                 | Штрафной бросок                                                                                                                                      | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 70                 |                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 71                 | Вырывание и выбивание 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 безопасности                                                |
| 72                 | Игра по упрощенным правилам                                                                                                                          | 2 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| 73                 |                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Волейбол (5 часов) |                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 74                 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед                                                                  | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                |
| 75                 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать,                                                                                             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                       |                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | подпрыгнуть и др.)                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 76                                    | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                         |
| 77                                    |                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 78                                    |                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Знания о физической культуре ( 1 час) |                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 79                                    | Режим дня, его основное содержание и правила планирования             | 1 | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий , их роль и значение в режиме дня.<br>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.                                                                                              |
| Волейбол (9 часов)                    |                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 80                                    | Прием и передача мяча сверху двумя руками                             | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                         |
| 81                                    |                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 82                                    |                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 83                                    | Нижняя прямая подача                                                  | 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 84                                    |                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 85                                    |                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 86                                    | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола                            | 3 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| 87                                    |                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 88                                    |                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Легкая атлетика(14 часов)             |                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Беговые упражнения (8 часов)          |                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 89                                    | Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м                               | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.                        |
| 90                                    | Бег с ускорением от 30 до 40 м                                        | 1 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте                                                                                                                                                         |



|                               |                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 91                            | Скоростной бег до 40 м                                        | 1 | сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 92                            | Бег на результат 60 м                                         | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 93                            | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут                     | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.           |
| 94                            | Кроссовый бег                                                 | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 95                            | Бег 1000 м                                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 96                            | Челночный бег                                                 | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Прыжковые упражнения (3 часа) |                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 97                            | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"  | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 98                            |                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 99                            |                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Метание малого мяча(3 часа)   |                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 100                           | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.<br>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности                                  |
| 101                           | Метание малого мяча в вертикальную                            | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|     |                                                                                           |   |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|     | неподвижную мишень                                                                        |   |  |
| 102 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |  |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**  
**6 класс**

| <b>№ уро<br/>ка</b>                          | <b>Тема урока</b>                                                                                                                | <b>Количество часов на тему</b> | <b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b> |                                                                                                                                  |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1                                            | История зарождения олимпийского движения в России(СССР).<br>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх | 1                               | Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А.Д.Бутовского.<br>Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Легкая атлетика(14 часов)</b>             |                                                                                                                                  |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Беговые упражнения (8 часов)</b>          |                                                                                                                                  |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2                                            | Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;                                                                                         | 1                               | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br><br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 3                                            | Скоростной бег до 50 м                                                                                                           | 1                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4                                            | Бег на результат 60 м                                                                                                            | 1                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 5                                            | Высокий старт                                                                                                                    | 1                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 6                                            | Бег в равномерном темпе до 15 минут                                                                                              | 1                               | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 7                                            | Кроссовый бег                                                                                                                    | 1                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 8                                            | Бег 1200 м                                                                                                                       | 1                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                               |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9                             | Челночный бег                                                                             | 1 | сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Прыжковые упражнения (3 часа) |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 10                            | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"                                 | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 11                            |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 12                            |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Метание малого мяча(3 часа)   |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 13                            | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены                             | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.<br>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности                                  |
| 14                            | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность                          | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 15                            | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Спортивные игры(12 часов)     |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Баскетбол (12 часов)          |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 16                            | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед       | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                                   |
| 17                            | Остановка двумя шагами                                                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|    |                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | и прыжком                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 18 | Повороты без мяча и с мячом                                                                                                                          | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 19 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)                                         | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 20 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости                                     | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 21 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте                                                                                              | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 22 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении                                                                                            | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 23 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте                                                                                                          | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 24 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола                                                                                                        | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 25 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 26 | Вырывание и выбивание                                                                                                                                | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их                                                                                                                                                                                        |

|                                              |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | мяча                                                                                   |   | самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                                                                                     |
| 27                                           | Игра по упрощенным правилам                                                            | 1 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| Знания о физической культуре ( 1 час)        |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 28                                           | Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.                               |
| Гимнастика с основами акробатики (20 часов)  |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Организирующие команды и приёмы(2 часа)      |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 29                                           | Построение и перестроение на месте.                                                    | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы                                                                                                                                                                                                                                                |
| 30                                           | Строевой шаг; размыкание и смыкание.                                                   | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Акробатические упражнения и комбинации (9 ч) |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 31                                           | Два кувырка вперед слитно                                                              | 2 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений                                                                                                                                                                                           |
| 32                                           |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 33                                           | "мост" и положения стоя с помощью.                                                     | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 34                                           |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 35                                           | Акробатическая комбинация                                                              | 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 36                                           |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 37                                           |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 38                                           | Ритмическая гимнастика                                                                 | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 39                                           |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Опорные прыжки (3ч)                          |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 40                                           | Опорный прыжок                                                                         | 3 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 41                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | из числа разученных упражнений                                                                            |
| 42                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                           |
| Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч) упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч) |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                           |
| 43                                                                                                                         | Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики).<br>Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) | 3 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 44                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                           |
| 45                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                           |
| Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                           |
| 46                                                                                                                         | Мальчики:<br>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.                                                                         | 3 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  |

|                                             |                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 47                                          | Девочки:<br>Разновысокие брусья.<br>Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев-вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 48                                          |                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Знания о физической культуре ( 1 час)       |                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 49                                          | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.                                                                                             | 1 | Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий.                                                                                                                                                                                                                                            |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов) |                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 50                                          | Одновременный двухшажный ход                                                                                                                                                   | 2 | Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| 51                                          |                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 52                                          | Одновременный бесшажный ход                                                                                                                                                    | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 53                                          |                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 55                                          | Подъём "ёлочкой"                                                                                                                                                               | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 56                                          |                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 57                                          | Торможение и поворот упором                                                                                                                                                    | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 58                                          |                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 59                                          | Игры на лыжах                                                                                                                                                                  | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 60                                          |                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                           |                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 61                        | Передвижение на лыжах до 3,5 км                                                                                                                      | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 62                        |                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Спортивные игры(17 часов) |                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Баскетбол (12 часа)       |                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 63                        | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)                                         | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 64                        | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости                                     | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 65                        | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте                                                                                              | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 66                        | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении                                                                                            | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 67                        | Передача мяча одной рукой от плеча на месте                                                                                                          | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 68                        | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола                                                                                                        | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 69                        | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 70                        | Штрафной бросок                                                                                                                                      | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                             |



|                                       |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 71                                    |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 72                                    | Вырывание и выбивание 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 безопасности                                                |
| 73                                    | Игра по упрощенным правилам                                                         | 2 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
|                                       |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Волейбол (5часов)                     |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 74                                    | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                |
| 75                                    | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)         | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 76                                    | Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку                | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                |
| 77                                    |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 78                                    |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Знания о физической культуре ( 1 час) |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 79                                    | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.             | 1 | Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.                                                                                                                                                                          |
| Волейбол (9 часов)                    |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 80                                    | Прием и передача мяча сверху двумя руками                                           | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                |
| 81                                    |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 82                                    |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                               |                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 83                            | Нижняя прямая подача                                         | 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 84                            |                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 85                            |                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 86                            | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола                   | 3 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха                                                                                                                                   |
| 87                            |                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 88                            |                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Легкая атлетика(14 часов)     |                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Беговые упражнения (8 часов)  |                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 89                            | Ускорение с высокого старта                                  | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.                                                                                                                                                          |
| 90                            | Бег с ускорением от 30 до 50 м                               | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 91                            | Скоростной бег до 50 м                                       | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 92                            | Бег на результат 60 м                                        | 1 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                               |
| 93                            | Бег в равномерном темпе до 15 минут                          | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 94                            | Кроссовый бег                                                | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 95                            | Бег 1200 м                                                   | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 96                            | Челночный бег                                                | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Прыжковые упражнения (3 часа) |                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 97                            | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание" | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,                                                                                                                                                               |

|                             |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 98                          |                                                                                           |   | контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 99                          |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Метание малого мяча(3 часа) |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 100                         | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность                          | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 101                         | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень                                     | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 102                         | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**  
**7 класс**

| <b>№ урока</b>                               | <b>Тема урока</b>                                                          | <b>Количество часов на тему</b> | <b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>                                                                                                                               |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b> |                                                                            |                                 |                                                                                                                                                                                                     |
| 1                                            | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | 1                               | Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу.                                                                                                                |
| <b>Легкая атлетика(14 часов)</b>             |                                                                            |                                 |                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Беговые упражнения (8 часов)</b>          |                                                                            |                                 |                                                                                                                                                                                                     |
| 2                                            | Бег с ускорением от 40 до 60 м                                             | 1                               | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |
| 3                                            | Скоростной бег до 60 м                                                     | 1                               |                                                                                                                                                                                                     |
| 4                                            | Бег на результат 60 м                                                      | 1                               |                                                                                                                                                                                                     |
| 5                                            | Высокий старт                                                              | 1                               | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте                                         |

|                                      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |                                                                                     |   | сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 6                                    | Бег в равномерном темпе:<br>девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин                 | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности            |
| 7                                    | Кроссовый бег                                                                       | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 8                                    | Бег 1500 м                                                                          | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 9                                    | Челночный бег                                                                       | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b> |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10                                   | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"                           | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 11                                   |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 12                                   |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Метание малого мяча(3 часа)</b>   |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 13                                   | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены                       | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.<br>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности                                  |
| 14                                   | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 15                                   | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                  |                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | груди                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Спортивные игры(12 часов)</b> |                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Баскетбол (12 часов)</b>      |                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 16                               | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед                                                                                       | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 17                               | Остановка двумя шагами и прыжком                                                                                                                                          | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 18                               | Повороты без мяча и с мячом                                                                                                                                               | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 19                               | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)                                                              | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 20                               | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.                    | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 21                               | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.                                                                             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 22                               | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.                                                                           | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 23                               | Передача мяча одной рукой от плеча на месте                                                                                                                               | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 24                               | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола                                                                                                                             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 25                               | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

|                                              |                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | корзины 4,80 м                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 26                                           | Вырывание и выбивание 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 безопасности                                                |
| 27                                           | Игра по упрощенным правилам                                                                     | 1 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| Знания о физической культуре ( 1 час)        |                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 28                                           | Техническая подготовка.<br>Техника движений и её основные показатели.                           | 1 | Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях.                                                                                                                                                                                  |
| Гимнастика с основами акробатики (20 часов)  |                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Организуящие команды и приёмы(2 часа)        |                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 29                                           | Построение и перестроение на месте.                                                             | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы                                                                                                                                                                                                                                                |
| 30                                           | Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"      | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Акробатические упражнения и комбинации (9 ч) |                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 31                                           | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).           | 2 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений                                                                                                                                                                                           |
| 32                                           |                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 33                                           | Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).<br>"Мост" из положения стоя с помощью (девочки) | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 34                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                           |
| 35                                                                                                                                 | Акробатическая комбинация                                                                                                                                                                                                                                     | 3 |                                                                                                           |
| 36                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                           |
| 37                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                           |
| 38                                                                                                                                 | Ритмическая гимнастика                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |                                                                                                           |
| 39                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                           |
| <b>Опорные прыжки (3ч)</b>                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                           |
| 40                                                                                                                                 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см).<br>Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).                                                                                                                           | 3 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 41                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                           |
| 42                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                           |
| <b>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                           |
| 43                                                                                                                                 | Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики).<br>Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка | 3 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 44                                                      | на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)                                                                                                                                                                                                    |   |                                                                                                           |
| 45                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                           |
| Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч) |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                           |
| 46                                                      | Мальчики:<br>размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад.<br>Девочки:<br>Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 ° | 3 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 47                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                           |



|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 48 |  |  |  |
|----|--|--|--|

#### Знания о физической культуре ( 1 час)

|    |                       |  |                                                                                                              |
|----|-----------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 49 | Спортивная подготовка |  | Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. |
|----|-----------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)

|    |                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|-----------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 50 | Одновременный одношажный ход                  | 2 | Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| 51 |                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 52 | Подъём в гору скользящим шагом.               | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 53 |                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 54 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 55 |                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 56 | Поворот на месте махом.                       | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 57 |                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 58 | Игры на лыжах                                 | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 59 |                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 60 | Передвижение на лыжах до 4 км                 | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 61 |                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

#### Спортивные игры(17 часов)

##### Баскетбол (12 часа)

|    |                                           |   |                                                                                                                                             |
|----|-------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 62 | Комбинация из освоенных элементов техники | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со |
|----|-------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|          |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)                                                                                                                       |   | сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                             |
| 63       | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.                                   | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 64       | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.                                                                                            | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 65       | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.                                                                                          | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 66       | Передача мяча одной рукой от плеча на месте                                                                                                                                              | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 67       | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола                                                                                                                                            | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 68       | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 69<br>70 | Штрафной бросок                                                                                                                                                                          | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 71       | Вырывание и выбивание 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 безопасности |
| 72       | Игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                              | 2 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на                              |

|                                       |                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 73                                    |                                                                                      |   | открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха                                                                                                                                                                                 |
| Волейбол (5 часов)                    |                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 74                                    | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед  | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 75                                    | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)          | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 76                                    | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку                | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 77                                    |                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 78                                    |                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Знания о физической культуре ( 1 час) |                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 79                                    | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | 1 | Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.                                                                                                                                         |
| Волейбол (9 часов)                    |                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 80                                    | Прием и передача мяча сверху двумя руками                                            | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 81                                    |                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 82                                    |                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 83                                    | Нижняя прямая подача                                                                 | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 84                                    |                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 85                                    |                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                               |                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 86                            | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола                       | 3 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| 87                            |                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 88                            |                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Легкая атлетика(14 часов)     |                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Беговые упражнения (8 часов)  |                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 89                            | Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м                        | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.                                                                                                              |
| 90                            | Бег с ускорением от 40 до 60 м                                   | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 91                            | Скоростной бег до 60 м                                           | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 92                            | Бег на результат 60 м                                            | 1 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности             |
| 93                            | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 94                            | Кроссовый бег                                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 95                            | Бег 1500 м                                                       | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 96                            | Челночный бег                                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Прыжковые упражнения (3 часа) |                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 97                            | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"     | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,                             |

|                                    |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 98                                 |                                                                                           |   | контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 99                                 |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <i>Метание малого мяча(3 часа)</i> |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 100                                | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность                          | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 101                                | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень                                     | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 102                                | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**  
**8 класс**

| № уро<br>ка                           | Тема урока                                                       | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знания о физической культуре ( 1 час) |                                                                  |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1                                     | Физическая культура в современном обществе.                      | 1                        | Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Легкая атлетика(14 часов)             |                                                                  |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Беговые упражнения (8 часов)          |                                                                  |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2                                     | Низкий старт до 30 м                                             | 1                        | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности              |
| 3                                     | Скоростной бег до 70 м                                           | 1                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4                                     | Бег на результат 60 м                                            | 1                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 5                                     | Высокий старт                                                    | 1                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 6                                     | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7                                     | Кроссовый бег                                                    | 1                        | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности              |
| 8                                     | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)                            | 1                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 9                                     | Челночный бег                                                    | 1                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Прыжковые упражнения (3 часа)         |                                                                  |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 10                                    | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"      | 3                        | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 11                                    |                                                                  |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                    |                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12                                 |                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Метание малого мяча(3 часа)</b> |                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 13                                 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 14                                 | Метание малого мяча на дальность                                                                       | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 15                                 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди              | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Волейбол (12 часов)</b>         |                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 16                                 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед                    | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                               |
| 17                                 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)                            | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 18                                 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку                                  | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                               |
| 19                                 | Прием и передача мяча сверху двумя руками                                                              | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 20                                 | Передача над собой во встречных колоннах                                                               | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 21                                 |                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 22                                 | Отбивание кулаком                                                                                      | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                              |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23                                           | через сетку                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 24                                           | Нижняя прямая подача                                                     | 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 безопасности                                                                                                                                                                                                                        |
| 25                                           |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 26                                           | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола                               | 2 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br>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 |
| 27                                           |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Знания о физической культуре ( 1 час)        |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 28                                           | Всестороннее гармоничное физическое развитие.                            | 1 | Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Гимнастика с основами акробатики (20 часов)  |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Организующие команды и приёмы(2 часа)        |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 29                                           | Построение и перестроение на месте.                                      | 1 | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 30                                           | Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.                   | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Акробатические упражнения и комбинации (9 ч) |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 31                                           | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор | 2 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



|                                                                                                                               |                                                                                                                       |   |                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 32                                                                                                                            | стоя на одном колене.(девочки)                                                                                        |   |                                                                                                           |
| 33                                                                                                                            | Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки)<br>Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).                  | 2 |                                                                                                           |
| 34                                                                                                                            |                                                                                                                       |   |                                                                                                           |
| 35                                                                                                                            | Акробатическая комбинация                                                                                             | 3 |                                                                                                           |
| 36                                                                                                                            |                                                                                                                       |   |                                                                                                           |
| 37                                                                                                                            |                                                                                                                       |   |                                                                                                           |
| 38                                                                                                                            | Ритмическая гимнастика                                                                                                | 2 |                                                                                                           |
| 39                                                                                                                            |                                                                                                                       |   |                                                                                                           |
| Опорные прыжки (3ч)                                                                                                           |                                                                                                                       |   |                                                                                                           |
| 40                                                                                                                            | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).<br>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | 3 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 41                                                                                                                            |                                                                                                                       |   |                                                                                                           |
| 42                                                                                                                            |                                                                                                                       |   |                                                                                                           |
| Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)(3 часа) |                                                                                                                       |   |                                                                                                           |

|                                                         |                                                                                                                                             |   |                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 43                                                      | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики) | 3 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 44                                                      | Передвижения ходьбой, приставными шагами                                                                                                    |   |                                                                                                           |
| 45                                                      | Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)                   |   |                                                                                                           |
| Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч) |                                                                                                                                             |   |                                                                                                           |
| 46                                                      | Мальчики:                                                                                                                                   | 3 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации                                |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------|
| 47 | <p>Из упора на предплечьях<br/> - подъём махом вперед в<br/> сед ноги врозь - перемах<br/> внутри - соскок махом<br/> назад<br/> Девочки:<br/> Из вися стоя на нижней<br/> жерди махом одной и<br/> толчком другой в вис<br/> прогнувшись на нижней<br/> жерди с опорой<br/> ступнями о верхнюю<br/> жердь - махом одной и<br/> толчком другой ноги<br/> переворот в упор на<br/> нижнюю жердь - махом<br/> назад соскок с<br/> поворотом на 90 °.<br/> Размахивание изгибами в</p> |  | из числа разученных упражнений |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------|

|    |                                                                                         |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 48 | висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 ° |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

#### Знания о физической культуре ( 1 час)

|    |                                  |   |                                                                                                                                |
|----|----------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 49 | Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. |
|----|----------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)

|    |                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|--------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 50 | Одновременный<br>одношажный ход<br>(стартовый вариант) | 2 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |
| 51 |                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 52 | Коньковый ход                                          | 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 53 |                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 54 |                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 55 | Торможение и поворот<br>"плугом"                       | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 56 |                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 57 | Игры на лыжах                                          | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 58 |                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 59 | Передвижение на лыжах<br>до 4,5 км                     | 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 60 |                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                     |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 61                  |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Волейбол (8 часов)  |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 62                  | Ходьба и бег ,<br>выполнение заданий<br>(сесть на пол, встать,<br>подпрыгнуть и др.)  | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                                                        |
| 63                  | Прием и передача мяча<br>двумя руками снизу на<br>месте в паре, через сетку           | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                                                        |
| 64                  | Прием и передача мяча<br>сверху двумя руками                                          | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 65                  | Передача над собой во<br>встречных колоннах                                           | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 66                  | Отбивание кулаком<br>через сетку                                                      | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 67                  | Нижняя прямая подача                                                                  | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                                                        |
| 68                  | Игра по упрощенным<br>правилам мини-<br>волейбола                                     | 2 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br>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 |
| 69                  |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Баскетбол (9 часов) |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 70                  | Стойка игрока,<br>перемещение в стойке<br>приставными шагами<br>боком, лицом и спиной | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                                                        |

|                                       |                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | вперед                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 72                                    | Остановка двумя шагами и прыжком                                                                                                                        | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 73                                    | Повороты без мяча и с мячом                                                                                                                             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 74                                    | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)                                            | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 75                                    | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 76                                    | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.                                                           | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 77                                    | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.                                                         | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 78                                    | Передача мяча одной рукой от плеча на месте                                                                                                             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 79                                    | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола                                                                                                           | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Знания о физической культуре ( 1 час) |                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 80                                    | Проведение самостоятельных                                                                                                                              | 1 | Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.                                                                                                                                  |

|                           |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | занятий по коррекции осанки и телосложения                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Баскетбол (9 часов)       |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 81                        | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 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 безопасности                                                                                                                                                                                                                |
| 82                        |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 83                        |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 84                        |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 85                        | Штрафной бросок                                                                                                                                                                          | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 86                        | Вырывание и выбивание 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 безопасности                                                                                                                                                                                                                |
| 87                        |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 88                        |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 89                        |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 86                        | Игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                              | 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 |
| 87                        |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 88                        |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 89                        |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Легкая атлетика(14 часов) |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| Беговые упражнения (8 часов)  |                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 90                            | Низкий старт до 30 м                                                                                   | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности              |
| 91                            | Бег с ускорением от 70 до 80 м                                                                         | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 92                            | Бег на результат 60 м                                                                                  | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 93                            | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин                                       | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 94                            | Кроссовый бег                                                                                          | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 95                            | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)                                                                  | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности              |
| 96                            | Челночный бег                                                                                          | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Прыжковые упражнения (3 часа) |                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 97                            | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"                                           | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 98                            |                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 99                            |                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Метание малого мяча(3 часа)   |                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 100                           | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девочки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.<br>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения                                                                                                                                                       |



|     |                                                                                           |   |                                                        |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------|
| 101 | Метание малого мяча на дальность                                                          | 1 | метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 102 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |                                                        |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**  
**9 класс**

| <b>№ уро<br/>ка</b>                          | <b>Тема урока</b>                                                                                                                              | <b>Количество часов на тему</b> | <b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b> |                                                                                                                                                |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1                                            | Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | 1                               | Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Легкая атлетика(14 часов)</b>             |                                                                                                                                                |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b><i>Беговые упражнения (8 часов)</i></b>   |                                                                                                                                                |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2                                            | Бег с ускорением от 70 до 80 м                                                                                                                 | 1                               | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 3                                            | Скоростной бег до 70 м                                                                                                                         | 1                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4                                            | Бег на результат 60 м                                                                                                                          | 1                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5                                            | Высокий старт                                                                                                                                  | 1                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 6                                            | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин                                                                               | 1                               | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте                                                                                                                                             |
| 7                                            | Кроссовый бег                                                                                                                                  | 1                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 8                                            | Бег 2000 м(мальчики),                                                                                                                          | 1                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                      |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | 1500м (девочки)                                                                                                  |   | сердечных сокращений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 9                                    | Челночный бег                                                                                                    | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b> |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10                                   | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"                                                      | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 11                                   |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 12                                   |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Метание малого мяча(3 часа)</b>   |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 13                                   | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девочки с 12-14м, юноши - до 16 м)           | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности                                                                                             |
| 14                                   | Метание малого мяча на дальность                                                                                 | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 15                                   | Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Волейбол (11 часов)</b>           |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 16                                   | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед                              | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 17                                   | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)                                      | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                             |                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18                                          | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку                        | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 19                                          | Прием и передача мяча сверху двумя руками                                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 20                                          | Прием мяча отраженного сеткой                                                                | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 21                                          | Отбивание кулаком через сетку                                                                | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 22                                          | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку                                                 | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 23                                          | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели                                                     | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 24                                          | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи                                 | 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 безопасности |
| 25                                          | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола                                                   | 2 | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры                               |
| 26                                          |                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Знания о физической культуре ( 2 часа)      |                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 27                                          | Адаптивная физическая культура                                                               | 1 | Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.                                                                                                                           |
| 28                                          | Профессионально-прикладная физическая подготовка                                             | 1 | Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека                                                                                                       |
| Гимнастика с основами акробатики (20 часов) |                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Организирующие команды и приёмы(2 часа)     |                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 29                                          | Построение и перестроение на месте.                                                          | 1 | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы                                                                                                                                                                                                 |
| 30                                          | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                              |                                                                                                                          |   |                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                              | колонну по два, по четыре в движении                                                                                     |   |                                                                                                                   |
| Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)                                                                                 |                                                                                                                          |   |                                                                                                                   |
| 31                                                                                                                           | Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики).<br>"Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)    | 2 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| 32                                                                                                                           |                                                                                                                          |   |                                                                                                                   |
| 33                                                                                                                           | Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки)<br>Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).                                  | 2 |                                                                                                                   |
| 34                                                                                                                           |                                                                                                                          |   |                                                                                                                   |
| 35                                                                                                                           | Акробатическая комбинация                                                                                                | 3 |                                                                                                                   |
| 36                                                                                                                           |                                                                                                                          |   |                                                                                                                   |
| 37                                                                                                                           |                                                                                                                          |   |                                                                                                                   |
| 38                                                                                                                           | Ритмическая гимнастика (девочки)                                                                                         | 2 |                                                                                                                   |
| 39                                                                                                                           |                                                                                                                          |   |                                                                                                                   |
| Опорные прыжки (3ч)                                                                                                          |                                                                                                                          |   |                                                                                                                   |
| 40                                                                                                                           | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).<br>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).    | 3 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений         |
| 41                                                                                                                           |                                                                                                                          |   |                                                                                                                   |
| 42                                                                                                                           |                                                                                                                          |   |                                                                                                                   |
| Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч)., упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч) |                                                                                                                          |   |                                                                                                                   |
| 43                                                                                                                           | Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - | 3 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений         |
| 44                                                                                                                           |                                                                                                                          |   |                                                                                                                   |
| 45                                                                                                                           |                                                                                                                          |   |                                                                                                                   |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                | Передвижения ходьбой, приставными шагами<br>Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)                                                                                                                                                            |   |                                                                                                           |
| <b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                           |
| 46                                                             | Мальчики:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 47                                                             | Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.<br>Девочки:<br>Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот |   |                                                                                                           |

|                                             |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 48                                          | вперед в вис на верхней жерди - соскок.         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Знания о физической культуре ( 1час)        |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 49                                          | Восстановительный массаж                        | 1 | Характеризовать основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов) |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 50                                          | Попеременный четырехшажный ход                  | 2 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |
| 51                                          |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 52                                          | Переход с попеременных ходов на одновременные   | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 53                                          |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 54                                          | Преодоление контруклонов                        | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 55                                          |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 56                                          | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 57                                          |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 58                                          | Передвижение на лыжах до 5 км                   | 4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 59                                          |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 60 |  |  |  |
| 61 |  |  |  |

| Волейбол (9 часов)  |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 62                  | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку               | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 63                  | Прием и передача мяча сверху двумя руками                                           | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 64                  | Прием мяча отраженного сеткой                                                       | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 65                  | Отбивание кулаком через сетку                                                       | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 66                  | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку                                        | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 67                  | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели                                            | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 68                  | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи                        | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 69                  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола                                          | 2 | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры                               |
| 70                  |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Баскетбол (7 часов) |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 71                  | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 72                  | Остановка двумя шагами и прыжком                                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 73                  | Повороты без мяча и с мячом                                                         | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 74                  | Комбинация из                                                                       | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                               |                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 75                                            | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 76                                            | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.                                                          | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 77                                            | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.                                                        | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| <b>Знания о физической культуре ( 2 часа)</b> |                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 78                                            | Проведение банных процедур                                                                                                                             | 1 | Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.                                                                                                                                                          |
| 79                                            | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.                                                                                    | 1 | Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.                                                                                                                                                                        |
| <b>Спортивные игры(9 часов)</b>               |                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Баскетбол (9 часов)</b>                    |                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 80                                            | Передача мяча одной рукой от плеча на месте                                                                                                            | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 81                                            | Передача мяча двумя руками с отскоком от                                                                                                               | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                             |



|                              |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | пола                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 82                           | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 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 безопасности                                                                                                                                                                                                                |
| 83                           |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 84                           |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 85                           |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 86                           | Вырывание и выбивание 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 безопасности                                                                                                                                                                                                                |
| 87                           | Игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                              | 2 | 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 |
| 88                           |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Легкая атлетика(14 часов)    |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Беговые упражнения (8 часов) |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 89                           | Низкий старт до 30 м                                                                                                                                                                     | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,                                                                                                                                                                                          |
| 90                           | Бег с ускорением от 70 до 80 м                                                                                                                                                           | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 91                           | Скоростной бег до 70 м                                                                                                                                                                   | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                             |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 92                                          | Бег на результат 60 м                                                                                            | 1 | выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 93                                          | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин                                                 | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности              |
| 94                                          | Кроссовый бег                                                                                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 95                                          | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)                                                                            | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 96                                          | Челночный бег                                                                                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b><i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i></b> |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 97                                          | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"                                                     | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 98                                          |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 99                                          |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b><i>Метание малого мяча(3 часа)</i></b>   |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 100                                         | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девочки с 12-14м, юноши - до 16 м)           | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.<br>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности                                                                                                |
| 101                                         | Метание малого мяча на дальность                                                                                 | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 102                                         | Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



