

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа № 12 имени М.К. Герасименко х.

Гарбузовая Балка муниципального образования Брюховецкий район

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей физической
культуры

Блохин Е. В.

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель Директора
по УВР

Т. В.Фефелова

УТВЕРЖДЕНО

Председатель
педагогического совета



А.И.Сорокина

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8-9 классов

хутор Гарбузовая Балка 2023

. 1. Планируемые результаты, освоения учебного предмета .

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части

1.Гражданского воспитания

- гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере,
- гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

2.Патриотического воспитания

- формирование российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностного отношения к истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

3.Духовно-нравственного воспитания

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формировании социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

4.Эстетического воспитания

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

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

6.Трудового воспитания

- Формирование навыков планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Формирование умений и навыков проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- Развитие навыков содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

8.Ценностно-научного познания

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

8 класс

Ученик научится:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью

- разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими
- упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест
- занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,

- демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из
- разученных способов; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в
- условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в
- условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться: демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений
- (перемещения в стойке, остановка, повороты); описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.
- Ученик получит возможность научиться: демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений
- (перемещения в стойке, остановка, повороты); описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ
		«5»	«4»	«3»	«5»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	54	58	1.02	1.00
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48

9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150
10	Челночный бег 4x9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16
19	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30сек)	30	28	25	
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	13	9	7	15
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	36	35	34	30
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	18	17	16	15,5

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими

упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. **Выпускник получит возможность научиться:**
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х
КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ		
		«5»	«4»	«3»

1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	52	56	1.00
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.57	4.10	4.25
9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190
12	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22
18	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24
20	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40
21	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4
22	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.10	1.15	1.25
24	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27
25	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7
26	Многоскоки:	37	36	34,5
	8 на правой + 8 на левой (м)	19	18	17
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)			

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

Прописными буквами выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

Обязательный минимум не устанавливает порядок (последовательность) изучения предметных тем (дидактических единиц) в рамках ступеней общего образования и не определяет нормативы учебного времени, отводимые на изучение данной дидактической единицы в рамках учебной программы (Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 N1089 (ред.от 31.01.2012))

8 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

- 1.Физическая культура в современном обществе.
- 2.Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО - IV ступень (м./д.13-15 лет)

Физическая развитие человека

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности(в процессе уроков и самостоятельных занятий)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Организуемые команды и приемы:

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

История гимнастики:

Совершенствование двигательных способностей с помощью:

- круговой тренировки.

Опорные прыжки.

- Мальчики: прыжок согнув ноги.
- Девочки: прыжок ноги врозь.

Лазанье по канату:

- Упражнения в висах и упорах.
- Лазанье по канату в два приема. Лазанье по канату в три приема

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 .

Опорные прыжки:

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

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

Легкая атлетика (14 час)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м.;

- бег на результат 30 м.; - от 70 до 80 м.;
- бег на результат 60 м; - высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- кроссовый бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- челночный бег 3x10 м.
- Бег в чередовании с ходьбой 1500м.

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 (1x1 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.

Спортивные игры (14часов)

Баскетбол (9часов)

- 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 (5 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;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Кроссовая подготовка (10 часов)

Бег без учета времени в медленном темпе по пересеченной местности на развитие физического качества выносливость, с учетом времени 1500 м. (девочки), 2000 м. (мальчики).

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

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

Элементы единоборств (4 часа)

Стойки и перемещения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах» и т.п.

Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Развитие координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- 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.

Гимнастика с основами акробатики:

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 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 сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

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.

Баскетбол

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;

- 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 кольцу;
- 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).

Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола, волейбола, бадминтона,)

Футбол (5 часов)

- совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- удар по катящемуся мячу
- совершенствование техники ведения;
- совершенствование техники ударов по воротам; Игра в мини-футбол.

Гандбол (4 часа)

- правила техники безопасности на занятиях гандболом.
- совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- броски по воротам -совершенствование техники ведения мяча, бросков;
- совершенствование техники бросков по воротам;
- правила соревнований, правила судейства.

По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой

Волейбол(5 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;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

9 класс

Знания о физической культуре (5ч)

История физической культуры

1. Организация и проведение пеших туристских походов .2.Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).3.Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО - IV ступень (м./д.13-15 лет)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (7 ч)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)

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

Гимнастика с основами акробатики (6часов)

Организуемые 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 руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега

Акробатические упражнения и комбинации:

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

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед

Акробатические упражнения и комбинации:

Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя

Опорные прыжки:

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

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине

(мальчики)

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

Легкая атлетика (15 час)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м.;

- бег на результат 30 м.;
- от 70 до 80 м.;
- бег на результат 60 м, высокий старт
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- кроссовый бег на 2000м на результат
- челночный бег 3x10 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 (1x1 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.

Спортивные игры (8часов)

Баскетбол (3часа)

- 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.

Футбол (5 часов)

- совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- удар по катящемуся мячу
- совершенствование техники ведения;
- совершенствование техники ударов по воротам; Игра в мини-футбол.

Кроссовая подготовка (7 часов)

Бег без учета времени в медленном темпе по пересеченной местности на развитие физического качества выносливость, с учетом времени 1500 м. (девочки), 2000 м. (мальчики).

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

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

Элементы единоборств (3 часа)

Стойки и перемещения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах» и т.п.

Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Развитие координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

Прикладно-ориентированная подготовка (2 ч)

прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- 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.

Гимнастика с основами акробатики:

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 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 сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-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.

Баскетбол

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;
- 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 кольцу;
- 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).

Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола, волейбола, бадминтона)

(10 часов)

Футбол(3 часа)

- совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- удар по катящемуся мячу
- совершенствование техники ведения;
- совершенствование техники ударов по воротам; Игра в мини-футбол.

Гандбол (7 часов)

- правила техники безопасности на занятиях гандболом.
- совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- броски по воротам -совершенствование техники ведения мяча, бросков;
- совершенствование техники бросков по воротам;
- правила соревнований, правила судейства.

**По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой
Волейбол(3часа)**

- 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.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Таблица тематического распределения количества часов: 8-9 классы

№ п/п	Разделы, темы	Рабочая программа
1	<u>Знания о физической культуре.</u>	5
1.1.	<i>История физической культуры</i>	1
1.2.	<i>Физическая культура(основные понятия)Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс « Готов к труду и обороне)</i>	3
1.3.	<i>Физическая культура человека .</i>	1
<u>2</u>	<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</u>	7
2.1.	Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	
<u>3</u>	<u>Физическое совершенствование</u>	95
3.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	93
3.2.1	<i>Спортивные игры(баскетбол, волейбол)</i>	22

3.2.2	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	18
3.2.3	<i>Легкая атлетика</i>	29
3.2.4	<i>Лыжные гонки</i>	-
3.2.5	<i>Плавание</i>	-
3.2.6	<i>Кроссовая подготовка</i>	17
3.2.7	<i>Элементы единоборств.</i>	7
<u>4</u>	<u>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</u>	2
5.1	Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола, бадминтона, настольного тенниса)(Футбол, гандбол)	19
5.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой (волейбол)	8
	<u>Всего:</u>	136

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8-9 классы 2 ч. в неделю, всего 204ч.

8 класс		
Раздел		Основн (на у уч
Физическая культура как область знаний		Определя развития обществе предназн
<i>История физической культуры</i>	В процессе уроков	
Физическая культура (основные понятия)	В процессе уроков	
Физическая культура человека	В процессе уроков	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий	Объясня занятий профилак
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели	Составля использо упражнен педагогич

<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</u>	В процессе урока и самостоятельных занятий			Осуществление физической деятельности. Начиная с самостоятельных занятий, учащиеся начинают заносить в дневник физическую деятельность.
Раздел	Кол – во часов	Тема	Кол – во часов	Основное содержание (на уровне учебных программ)
Физическое совершенствование	68			
Спортивно-оздоровительная деятельность				
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, комплексом «Готовность к выполнению нормативов и требований физической культуры и спорта (школьный этап)» (609):				
Спортивные игры	14			
Баскетбол	9	История баскетбола. Правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	1	Изучить историю баскетбола, историю олимпийского движения, историю отечественного баскетбола. Запомнить историю отечественного баскетбола. Учатся игровых действий, осваивать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Выявлять типичные ошибки в игре в игровой деятельности.
		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	3	
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в движении с пассивным сопротивлением соперника.	1	
		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	
		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	
		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
		Игры и игровые задания 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.		
Волейбол	5	Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Изучить историю волейбола, историю олимпийского движения, историю отечественного волейбола. Запомнить историю отечественного волейбола. овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учатся игровых действий, осваивать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Выявлять типичные ошибки в игре в игровой деятельности.
		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	
		Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	

		Эстафеты, подвижные игры с мячом. Доведение мяча до связующего игрока.	1	соблюдат безопасно
		Двухсторонняя игра волейбол	1	
Гимнастика с элементами акробатики	12	Правила по ТБ. Правила соревнований. Строевая подготовка.	2	.Различае Чётко приёмы.
		История гимнастики. Совершенствование двигательных способностей с помощью круговой тренировки.	1	акробати составляе комбинац упражнен
		Опорные прыжки.	3	
		Акробатические упражнения.	3	
		Лазание по канату.	3	
Лёгкая атлетика	14	Беговые упражнения	5	демонстр выполнен
		Прыжки в длину и высоту с разбега.	2	применяе координа
		Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 10-12 м	1	силовых взаимоде в процесс упражнен безопасно
		ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с места, с разбега.	3	описывае прыжков взаимоде
		ВФСК «ГТО». Метание малого мяча.	2	в процесс упражнен
		ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Бег на результат 100 м.	1	безопасно сотрудни взрослым конфликт спорных
Кроссовая подготовка.	10	Упражнения развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей с помощью л/а упражнений.	1	Учатся: о выполнен осваиват усваиваю кроссово устраняю
		Бег в чередовании с ходьбой	2	развиваю со сверст
		Беговые упражнения. Значение нервной системы в управлении движениями регуляции систем дыхания, кровообращения.	6	учатся не и находят ситуаций
		ВФСК «ГТО». Бег на 2000 м. Правила самоконтроля и гигиены.	1	

Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе уроков			
Элементы единоборств Способы физкультурной деятельности	4	Захваты. ТБ и страховки во время занятий единоборствами. Подбор спортивного инвентаря для занятий в домашних условиях.	1	Используется для развития способностей, выносливости, совместной деятельности, проведения культурно-
		Элементы единоборства. Захваты, броски. Двигательная деятельность психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).	1	
		Элементы единоборства. Захваты, броски, П/И «бой петухов», П/И «Всадники»	2	
Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола, бадминтона, настольного тенниса)	9			Учатся основам игровых действий, осваивать технику, изучают теорию в условиях совместной деятельности, типичные судейские приемы, правила, творчество при решении игровых задач, формируют безопасный образ жизни.
Футбол	4	Удары по катящемуся, по неподвижному мячу, игра вратаря. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.(теория)	2	
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника тест 2		
		Игра в футбол		
Гандбол	5	Правила по ТБ. Ведение, передачи, броски мяча, Тест1,2,3	3	
		Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.	1	
		Комбинация из освоенных элементов Тест-4	1	
По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой (волейбол)	5	Эстафеты, подвижные игры с мячом. Самоконтроль ученика за состоянием своего здоровья, физическим развитием и самочувствием при занятиях ФК.	2	
		Упражнения с волейбольными мячами через сетку. Роль и значение ФК в формировании ЗОЖ. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	2	

		Круговая тренировка. Оздоровительные формы занятий ФК. Простейшие функциональные пробы.	1	
ИТОГО:	68			

9 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные понятия (на уроке)
Физическая культура как область знаний	5			
		<i>История физической культуры</i>	1	Раскрывают и формирование культуры. Х Олимпийски явление кул содержание В конце 9 кл работы на од в учебнике
		Физическая культура (основные понятия)	3	Раскрывают системы в у в регуляции организма. П относиться к двигательны
		Физическая культура человека <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1	Используют возрастно-по особенностям развития при физкультурно-спортивно-о деятельности
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4	Самостоятельные занятия физической культурой	1	Осуществляя физической занятий. Начинают самоконтроль заноят пока подготовлен
		Оценка эффективности занятий физической культурой	3	Раскрывают двигательны правила самостоятел Обосновыва новых дви руководству профилакти устранения с

Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	2	Обосновыва развития а культуры в содержание
Спортивно-оздоровительная деятельность				
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, комплексом «ГОТ 609):				
Спортивные игры	8			Моделируют игровых д варьируют ситуаций и процессе игр
Футбол	5	Игра вратаря. Минифутбол.	1	
		Совершенствование техники ударов по мячу	2	
		Совершенствование техники ведения мяча	2	
Баскетбол	3	Закрепление техники ловли, ведения и передач мяча.	2	Описывают игровых л осваивают выявляя и ошибки. сверстникам освоения тех действий, безопасности
		Контрольный урок штрафной бросок в корзину.	1	
Гимнастика с элементами акробатики	6	Правила по ТБ. Страховка и самостраховка. Строевые упражнения. Перестроения в движении.	1	Различают с выполняют с
		Опорные прыжки. . М.: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).Д.: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110 см).	1	Описывают т упражнений гимнастическ разученных
		Акробатические упражнения: М.: кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове. Д.: кувырки вперед и назад.	1	Описывают т упражнений акробатическ разученных
		Лазанье по канату в два приема, гимнастической лестнице.	1	осваивать т освоении у перелазании ошибки и по выполнения упражнения опорного пр
		Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений.	2	Используют в самостоятел Осуществляя физической занятий
Лёгкая атлетика	15	ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Высокие старты.	1	Описывают т беговых уп самостоятел устраняют процессе осн

		Беговые упражнения: Бег 100м, бег до 12 мин.	4	
		Совершенствование навыков техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.	1	Демонстрир выполнение Применяют для развития физических индивидуаль нагрузки, ко сердечных с
		Метание теннисного мяча: в вертикальную цель, на дальность	2	Демонстрир выполнение упражнений Применяют для развития физических
		ВФСК «ГТО». Бег: на результат 100 м., на 2000 м.	2	выполнять н по легкой ат измерять рез оценивать;
		ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с места, с 11-13 м шагов разбега.	3	оказывать по соревновани
		ВФСК «ГТО» Метание теннисного мяча: с 3-4 шагов на дальность и заданное расстояние; теннисного и 150 гр мяча с укороченного и полного разбега на дальность.	2	проведения
Кроссовая подготовка	7	Бег на результат: 6 минутный, 100 м, 60 м	3	Применяют развития соо
		Бег в чередовании с ходьбой 1500 м. Правила по ТБ.	1	физических индивидуаль
		Бег на 2000м. Правила самоконтроля и гигиены.	1	нагрузки, ко сердечных с
		Равномерный бег до 12 мин	1	Взаимодейст
		Кросс Мальчики 3000 м, девочки 2000 м	1	процессе соо беговых упр правила без
Элементы единоборств	3	ТБ и страховки во время занятий единоборствами. Страховка, самостраховка	1	Коммуника страховку и выполнении
		Элементы единоборства. Захваты, броски освобождение от захватов	2	Познавател технику упр составлять к элементов. Личностны самостоятел ответственн
Прикладно-ориентированная деятельность.	2	Упражнения на развитие быстроты, координации движений	1	Определяют профессиона физической

		ОФП. Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости	1	её специфич деятельности		
Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола, бадминтона, настольного тенниса)(Футбол, гандбол)	10	Футбол: Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	Описывают игровых пр осваивают л выявляя и у ошибки. Вз сверстника совместного игровых пр соблюдают		
		Совершенствование тактики игры	1			
		Дальнейшее развитие психомоторных способностей. Игра в футбол.	1			
				Гандбол: История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол. Освоение ловли и передачи мяча.	1	Описывают игровых пр осваивают л выявляя и у ошибки. Вз сверстника совместного игровых пр соблюдают
			Правила по ТБ. Ведение мяча. Тест1,2	1		
			Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	1		
			Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.	1		
			Ведение и передачи с пассивным сопротивлением защитника	1		
			Бросок мяча в прыжке и игра вратаря Тест3	1		
			Комбинация из освоенных элементов Тест-4	1		
По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой (волейбол)	3	История волейбола. Основные приёмы. Правила по ТБ. Стойки игрока.	1	Описывают игровых пр осваивают л выявляя и у ошибки. Вз сверстника совместного игровых пр соблюдают		
		Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1			
		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1			
Итого:	68					