**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МУСКАТНОВСКАЯ ШКОЛА» КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**РАССМОТРЕНО**
на заседании ШМО
учителей естественно-
математического цикла
Протокол
от «29» 08. 2022 г. № 05
Руководитель ШМО
_____ О.В. Даниленко
«29» 08. 2022г.

**СОГЛАСОВАНО**
Заместитель директора
_____ Л.А. Быканова
«29» 08. 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**
Приказ
от «30» 08. 2022 г.№308
Директор _____
И.В. Никитин
«30» 08. 2022г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
0AE1E388BD97B83AE87ED72EEA5A4614
Владелец: Никитин Иван Витальевич
Действителен: с 31.05.2022 до 24.08.2023

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
# ДЛЯ 6-9 КЛАССОВ
# НА 2022 / 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

**Учитель**
**Кулешов**
**Александр Николаевич**

**с. Мускатное, 2022 год**

Содержание

1.Пояснительная записка ……3
2.Планируемые результаты освоения учебного предмета……4
3.Содержание учебного предмета……9
4.Тематическое планирование…….22

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 6 -9 классов составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 ( в ред. приказа от 31.12.2015 №1576)); на основе «Региональной комплексной программы по физическому воспитанию».Авторы: Огаркова А.В., Пищаева О.А., Варенников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А.Симферополь 2014г.

Рабочая программа является приложением к ООП ООО и ориентирована на работу с использованием учебника «Физическая культура 5-9 класс» А.П. Матвеев, М., “Просвещение”,2014г Количество часов по учебному плану МБОУ «Мускатновская школа» на 2022/2023 учебный год: 2часа в неделю, всего 272 часа.

Рабочая программа предусматривает изучение предмета «Физическая культура» в объеме 272часов В том числе в 6 классе- 68 учебных часов из расчета 2 учебных часа в неделю, 7 классе - 68 учебных часов из расчета 2 часа в неделю, 8классе-68учебных часов из расчета 2учебных часа в неделю и 9классе-68 учебных часов из расчета 2 часа в неделю.

Целью школьного образования по физической культуре 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. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физический культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

в 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 приёмами базовых видов спорта;

формирование 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала е конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

в расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее

раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**2. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

в 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;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

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 осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать

конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:
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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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 умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:
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;
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 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;
руководствоваться правилами оказания первой доврачебной 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 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;

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;

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.

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 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться: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

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

| Учащиеся 6класса | Мальчики | Девочки |
|---|---|---|

| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Челночный бег 3*10м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| Бег30м,секунд | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| Бег1000м.мин. | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 4.45 | 5.10 | 5.30 |
| Бег 500м. мин | 2.00 | 2.20 | 2.40 | 2,20 | 2,40 | 3,00 |
| Бег60м,секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| Бег2000м,мин | Без учета времени | | | | | |
| Прыжки в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Наклоны вперед из положения сидя | 14+ | 6 | 2- | 16+ | 9 | 5- |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| Прыжок на скакалке, 20 сек, раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| Метание т.мяча на дальность м. | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |
| Упражнения, 7 класс | Мальчики | | | Девочки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Челночный бег 4×9 м, сек | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| Бег 30 м, с | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 м, с | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 500 метров, мин | | | | 2,15 | 2,25 | 2,40 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Бег 1.000 метров, мин | 4,10 | 4,30 | 5,00 | | | |
| Бег 2.000 метров, мин | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,0 | 12,4 | 13,5 |
| Прыжки в длину с места, см | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| Подтягивание на перекладине | 9 | 7 | 5 | | | |
| Отжимания в упоре лежа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| Наклон вперед из положения сидя | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся8класса | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Челночный бег 3*10м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| Бег30 м, секунд | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| Бег1000м.мин. | 3.50 | 4.20 | 4.50 | 4.20 | 4.50 | 5.15 |
| Бег 500м. мин | 1.40 | 1.55 | 2.10 | 2.00 | 2.15 | 2.30 |
| Бег60м,секунд | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 |
| Бег2000м,мин | 9.00 | 9.45 | 10.30 | 10.50 | 12.30 | 13.0 |
| Прыжки в длину с места | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| Наклоны вперед из положения сидя | 11+ | 7 | 3- | 20+ | 12 | 7- |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |
| Метание т.мяча на дальность м. | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |
| Упражнения, 9 класс | Мальчики | | | Девочки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Челночный бег 4×9 м, сек | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| Бег 30 м, с | 4,6 | 4,9 | 5,0 | | 5,5 | 5,9 |
| Бег 60 м, с | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| Бег 2.000 метров, мин | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| Прыжки в длину с места, см | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| Подтягивание на перекладине | 11 | 9 | 6 | | | |
| Отжимания в упоре лежа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из положения сидя | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

6 КЛАСС ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
|---|---|
| Теоретические сведения | |
| Одеждаи обувь для занятий. Правила техники безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств. Основа выполнения гимнастических упражнений. Страховка и само страховка | Учащийся:владеет: знаниями о физической культуре и Олимпийском движении в современной России Правилами развития физических качеств. Основами гимнастических |

| | |
|---|---|
| | упражнений.<br>выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и само страховкой. |
| Общефизическая подготовка | |
| Организующие команды и приемы: выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!»; совершенствование ранее пройденных строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической, с гантелями); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения. |
| Специальная физическая подготовка | |
| Акробатические упражнения и развитие координационных способностей | |
| Мальчики: Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; Девочки: кувырок назад в полу шпагат; акробатическая комбинация (из стойки «старт пловца» с наскока 2 темповых кувырка в перед (2-ой со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в перед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360о; «мост»; совершенствование ранее пройденных упражнений, из положения стоя. Подвижные, народные игры и эстафеты. | выполняет: акробатические упражнения и комбинации<br>играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики. |
| | |
| Мальчики: упражнения подъём: переворотом в упор толчком двумя; упражнения на высокой перекладине: махом назад соскок; совершенствование ранее пройденных упражнений на перекладине и параллельных брусьях.<br>Девочки: упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; совершенствование ранее изученных упражнений. Комбинация на гимнастическом бревне: из упора стоя продольно наскок перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре - руки стороны, обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки стороны, переменный шаг с одной и другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной ноге, руки стороны (или вверх), стойка на одной ноге, другая вперед, беговые шаги до конца бревна, соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек | выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и само страховку. |
| Лазание | |
| Лазание по шесту в 3 приема, по канату в 2 приема | выполняет: лазание по канату в 2 приема, по шесту в 3 приема |
| Опорный прыжок | |
| Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота – 100 – | выполняет: технику опорного |

| | |
|---|---|
| 115см).Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота – 105 – 110см); повторение ранее изученных опорных прыжков. | прыжка<br>играет: подвижные игры, эстафеты с предметами. |
| Элементы атлетической и ритмической гимнастики | |
| Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом; силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов; комплекс упражнений ритмической гимнастики (девочки). | выполняет: комплекс упражнений с гантелями, силовые упражнения и комплекс ритмической гимнастики. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала | выполняет: прыжки через скакалку: 44раз (м), 50раз (д); подтягивание: 7раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 24раз (д); приседания: 7раз (м), 5раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), 6раз (д). |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
|---|---|
| Теоретические сведения | |
| Правила проведения соревнований по прыжкам бегу и метаниям. Правила техники безопасности при проведении соревнований. | Учащийся: владеет: правилами проведения соревнований по бегу, прыжкам и метаниям; соблюдает технику безопасности; принимает участия в соревнованиях и обеспечивает помощь в судействе. |
| Специальная физическая подготовка | |
| Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом(1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками. | выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками. |
| Бег | |
| Бег 30м, бег 6м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м,2х60м; подвижные игры для развития скоростных способностей. | выполняет; старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30м, 60м; ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег.<br>играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега. |

| | |
|---|---|
| Прыжки | |
| Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание» | выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной; |
| Метание | |
| Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний. | выполняет: метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений; упражнения с гимнастическими палками и жгутами; играет: подвижные и спортивные игры с элементами метаний. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала | выполняет:прыжкичерез скакалку: 42-48раз (м), 48-54раз (д); подтягивание: 6-8раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 22-26раз (д); приседания: 6-9раз (м), 4-7раз (д); прыжки в длину с места: 175-190см (м), 160-175см (д); прыжки из полуприседа: 8-11раз (м), 5-8раз (д) |

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
|---|---|
| Теоретические сведения | |
| Особенности бега на средние и длинные дистанции.<br>Мировые лидеры.<br>Достижения российских спортсменов. | учащийся: владеет особенностями бега на средние и длинные дистанции;<br>выполняет: сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах. |
| Специальная физическая подготовка | |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
|---|---|
| Теоретические сведения | |
| Баскетбол на современном этапе. Методика развития выносливости.<br>Поведение во время соревнований Правила безопасности во время игры. | Учащийся:<br>владеет: знаниями о баскетболе на современном этапе; о ведущих баскетбольных клубах |

| | |
|---|---|
| | страны, области, города; выдающихся баскетболистах выполняет: технику безопасности, самоконтроль за внешними признаками утомления, переутомления и средствах их предупреждения |
| Специальная физическая подготовка | |
| Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты | выполнят: ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных стартовых положений; «челночный» бег 4х9м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощениями, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук. |
| Технико-тактическая подготовка | |
| Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча в движении, с обводкой, с изменением направления и скорости движения; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с места и в движении, и после ловли, после ведения с пассивным противодействием). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 и эстафеты с элементами баскетбола | выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры. играет: мини-баскетбол по упрощенным правилам, эстафеты с мячом, игровые задания. |
| Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу. | выполняет: прыжки через скакалку: 46раза (мальчики), 52раз (девочки) подтягивание: 8раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 25раз (д), приседания: 8раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 185см (м), 170см (д); прыжки из полуприседа: 10раз (м), 7раз (д). |

ВОЛЕЙБОЛ

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной |
|---|---|

| | |
|---|---|
| | подготовки учащихся |
| Теоретические сведения | |
| Правила и организация игр. Двигательный режим учащихся. Техника безопасности. | Учащийся<br>владеет: двигательным режимом дня учащихся, правилами и организацией игр (судейство)<br>выполняет: технику безопасности |
| Специальная физическая подготовка | |
| Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты | выполняет: выпрыгивание вверх, броски набивного мяча, «челночный бег», бег на месте (5-10сек), с ускорениями, прыжки через скакалку, наклоны туловища вперед в положении сед, подтягивание. |
| Технико-тактическая подготовка | |
| Стойки и передвижения, прием и передача мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте, в движении, после перемещения и остановки, в парах, тройках, с перемещением вправо, влево, вперед, назад через сетку, чередование передачи в стену с передачами над собой); нижняя прямая подача (в стену, с уменьшенного расстояния, через сетку из-за лицевой линии) прямой нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу, по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания), в парах – с подбрасывания мяча партнером, через сетку – с подбрасыванием мяча партнеру)<br>Тактические действия: игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.) | выполняет: технические и тактические действия<br>играет: по упрощенным правилам волейбол, в игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.) |
| Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу. | выполняет: прыжки через скакалку: 46раза (мальчики), 52раз (девочки) подтягивание: 8раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 25раз (д), приседания: 8раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 185см (м), 170см (д); прыжки из полуприседа: 10раз (м), 7раз (д). |

ФУТБОЛ

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
|---|---|
| Теоретические сведения | |
| Правила игры в футбол. Медицинский контроль и самоконтроль юного футболиста.<br>Профилактика травматизма во время занятий футболом | Учащийся<br>владеет: знаниями медицинского контроля и |

| | |
|---|---|
| | самоконтроля для здоровья юного футболиста; о профилактике травматизма во время занятий футболом; выполняет: технику безопасности на уроках футбола |
| Специальная физическая подготовка | |
| Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола | владеет: техникой выполнения упражнений; прыжками с имитацией удара головой<br>играет: подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола |
| Технико-тактическая подготовка | |
| Передвижения: сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. Удары по мячу ногой средней частью подъема; различными способами; на точность и дальность; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба. Остановки мяча: внутренней стороной стопы; подошвой, бедром и грудью (для юношей); внутренней частью подъема. Ведение мяча: совершенствование изученных способов ведения мяча. Отвлекающим действия (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений; отбора мяча: совершенствование изученных приемов, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнении. Жонглирование мячом: ногой, бедром, головой.<br>Вбрасывания мяча: вброс мяча с места и после разбега. Элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля и отбивание мяча; розыгрыш удара от своих ворот; ввод мяча в игру партнеру, который открывается.<br>Индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов; индивидуальные действия в защите: совершенствование «закрытия»; умение противодействовать передачи, ведению и удару по воротам; Групповые действия в нападении и защите: при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника | выполняет: передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу, средней частью подъема, который катится, подпрыгивает, летит; различными способами; на точность и дальность; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча внутренней стороной стопы, летящий; подошвой, бедром и грудью (для юношей) в движении; остановка с поворотом до 180 внутренней частью подъема мяча опускается; ведение мяча: ведение мяча изученными способами, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки; отвлекающие действия (финты): в условиях игровых упражнений; отбора мяча: отбор мяча изученными приемами, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади в условиях игровых упражнений; жонглирование мячом ногой, бедром, головой; вбрасывания мяча из разных исходных |

| | |
|---|---|
| | положений с места и после разбега; элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля и отбивания мяча в игре на выходе; индивидуальными и игровыми действиями ведения и удар по воротам; розыгрыш удара от своих ворот, введение мяча в игру партнеру, который открывается после ловли (для вратарей);<br>играет: учебная игра, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола |

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 8 класс

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
|---|---|
| Теоретические сведения | |
| Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Страховка и самостраховка. | Учащийся:<br>владеет: знаниями о физической культуре и Олимпийском движении в современной России Правилами Основами обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.<br>выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой. |
| Общефизическая подготовка | |
| Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3 ,4, 5 и обратно; Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения. |
| Специальная физическая подготовка | |
| Акробатические упражнения и развитие координационных способностей | |
| Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках с помощью. | выполняет: акробатические упражнения и комбинации |

| | |
|---|---|
| Акробатические комбинации (из основной стойки кувырок вперед стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев).<br>Девочки: кувырок вперед и назад; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Акробатические комбинации (из положения, стоя «мост», поворот в упор, стоя на правом (левом) колене, упор присев, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, переворот назад в упор присев.<br>Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | играет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики. |
| Висы и упоры | |
| Мальчики: упражнение на средней и высокой перекладине; подъем переворотом в упор толчком двумя; из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подтягивание в висе; упражнения на параллельных брусьях: подъем махом назад и сед ноги врозь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями<br>Девочки: упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; на разновысоких брусьях: из виса на нижней жерди (н.ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж); из упора н.ж. опускание вперед в вис присев; из виса присев на н.ж. махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в.ж.; вис лежа на н.ж., сед боком на н.ж., соскок. | выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку. |
| Лазание | |
| Лазание по шесту и канату в 2-3 приема | выполняет: лазание по канату и шесту в 2-3 приема |
| Опорный прыжок | |
| Мальчики:прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 110 – 115см).<br>Девочки: прыжок боком с поворотом на 90о (конь в ширину, высота – 110см); повторение ранее разученных опорных прыжков. | выполняет: технику опорного прыжка<br>играет: подвижные игры, эстафеты с предметами. |
| Атлетическая и ритмическая гимнастика | |
| Комплекс упражнений с набивными мячами (3кг «м», 2кг «д»); упражнения на силовых тренажерах; упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири); упражнения с отягощением, равным весу собственного тела; для укрепления мышц брюшного пресса; комплексы ритмической гимнастики. | выполняет: комплексы упражнений с набивными мячами; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия; комплекс ритмической гимнастики. |
| Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала | выполняет: прыжки через скакалку: 52раз (м), 58раз (д); подтягивание: 8раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 20раз (д); приседания: 9раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 190см (м), 175см (д); прыжки из полуприседа: 11раз (м), 3раза (д). |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
|---|---|

| | |
|---|---|
| Теоретические сведения | |
| Особенности дыхания, питьевой режим при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции. | Учащийся:владеет: особенностями дыхания и питьевого режима при занятиях легкой атлетикой; выполняет: самоконтроль; бега на короткие, средние, длинные дистанции. |
| Специальная физическая подготовка | |
| Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом(1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками | выполняет:специальные упражнения для бега, прыжков и метаний;упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками. |
| Бег | |
| Бег 30м, бег 60м, бег 100-300м; повторный бег 2х200м; подвижные и спортивные игры с элементами бега. | выполняет: бег 30м, 60м, 100-300м, повторный бег 2х200м; эстафетный бег; играет: подвижные и спортивные игры с элементами бега. |
| Прыжки | |
| Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо»; многоскоки; | выполняет: прыжки в длину с места и с разбега,; многоскоки: тройной, пятерной прыжок; |
| Метание | |
| Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками; резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний. | выполняет: метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча из разных положений упражнения с гимнастическими палками и жгутами. играет: подвижные и спортивные игры с элементами метаний. |
| Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала | выполняет: прыжки через скакалку: 50-56раз (м), 56-62раз (д); подтягивание: 7-9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 18-22раз (д); приседания: 8-11раз (м), 5-8раз (д); прыжки с места: 185-200см (м), 170- |

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
|---|---|
| Теоретические сведения | |
| Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов. | Учащийся: владеет: дистанции входящие в программу Олимпийских игр; |

| | |
|---|---|
| | выполняет: сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах. |
| Специальная физическая подготовка | |
| Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег до 12мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег за лисой, бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития вынослив. | выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег за «лисой», бег со сменой лидера; контрольный тест бег 1500м; медленный бег 2000м<br>. |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
|---|---|
| Теоретические сведения | |
| Понятие о психическом и физическом здоровье Специальная физическая подготовка баскетболиста. Методика развития скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила игры Поведение во время соревнований Правила техника безопасности. | Учащийся:владеет: специальной физической подготовкой баскетболиста; скоростно-силовыми качествами, ловкостью выполняет: технику безопасности; самоконтроль за физическим состояние. |
| Специальная физическая подготовка | |
| Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты | выполнят: ускорение с разных исходных положений 5, 10, 15, 20м; «челночный» бег 4х10м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощением, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости, эстафеты. |
| Технико-тактическая подготовка | |
| Техника передвижений, остановок, стоек (повороты без мяча и с мячом, передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу и т.д.); ведение с изменение скорости и направления, с сопротивление и без сопротивления защитника; ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, с отскоком от пола, при встречном движении; броски 1-ой – 2-мя руками с места и движении после ведения и после ловли; штрафной бросок 1-ой рукой. Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват); тактические приемы игры; игра по упрощенным | выполняет: различные передвижения и остановки, технические приемы нападения и защиты; асинхронное ведения мяча без зрительного контроля, «перекладывание» мяча при сопротивлении защитника; броски 1-ой рукой сверху в |

| | |
|---|---|
| правилам баскетбола. | прыжке, 2-мя руками сверху (девушки) с места и в движении с сопротивлением защитника; штрафной бросок; броски мяча в корзину после «двойного шага»; накрытия мяча; борьбу за мяч, отскочивший от щита.<br>играет: баскетбол по упрощенным правилам |
| Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала | выполняет: прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 21раз (д); приседания: 10раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 195см (м), 180см (д); прыжки из полуприседа: 12раз (м), 9раза (д). |

ВОЛЕЙБОЛ

| | |
|---|---|
| Правила и организация игр (судейство, жесты судьи). Техника безопасности. Понятия о психическом и физическом здоровье. Самоконтроль контроль над физическим состоянием | Учащийся:<br>владеет: правилами и организацией игр, понятиями о психическом и физическом здоровье<br>выполняет: технику безопасности, самоконтроль и контроль над физическим состоянием |
| Специальная физическая подготовка | |
| Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты | выполнят: бег с ускорением, броски набивного мяча, прыжки через скакалку, «челночный бег», прыжки на двух ногах, через гимнастическую скамейку, подтягивание, наклон туловища вперед сидя. |
| Технико-тактическая подготовка | |
| Техника: перемещение лицом, боком, спиной вперед, остановки, ускорения, прием и передача мяча (повторение ранее пройденного материала, отбивание мяча кулаком через сетку, прием мяча в парах расстоянии 6,9 и более м, без сетки, прием после подачи, на месте после перемещения); подачи (нижняя прямая подача из-за лицевой линии, верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7м), нападающий удар по неподвижному мячу (имитация н/у | выполняет: технико-тактические действия<br>играет: по упрощенным правилам волейбол, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты |
| Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала | выполняет: прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); |

| | |
|---|---|
| | подъем туловища из положения, лежа: 21раз (д); приседания: 10раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 195см (м), 180см (д); прыжки из полуприседа: 12раз (м), 9раза (д). |

ФУТБОЛ

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
|---|---|
| Теоретические сведения | |
| Спортивный режим и питание юного футболиста.<br>Основные понятия судейства и арбитража.<br>Техника безопасности. | Учащийся:<br>владеет: о спортивном режиме и питанием юного футболиста; основными понятиями арбитража;<br>выполняет: правила игры в футбол; технику безопасности на уроках футбола |
| Специальная физическая подготовка | |
| Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; встречные и круговые эстафеты: с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча; прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и разбега с ударами головой или ногой по мячу, подвешенных на разной высоте | выполняет: техникой выполнения упражнений; прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячу, подвешенных на разной высоте;<br>играет: подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов», встречные и круговые эстафеты; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола |
| Технико-тактическая подготовка | |
| Передвижения: сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. Удары по мячу ногой различными способами, который катится, летит; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба без прыжка и в прыжке. Остановки мяча: остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для мальчиков) в движении; внутренней и внешней частями подъема. Ведение мяча изученными способами.<br>Отвлекающие действия (финты): в условиях игровых упражнений с активным поединком; отбор мяча: совершенствование изученных приемов в условиях игровых упражнений и учебных игр.<br>Вбрасывания мяча: вброс мяча из разных исходных положений с места и после разбега. Жонглирование мячом ногой, бедром, головой;<br>элементы игры вратаря: выбивание мяча; определение момента для выхода из ворот; управления игрой партнеров в обороне; | выполняет: передвижения: различные сочетания способов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: разными способами по котящемуся и летящему мячу в различных направлениях; на точность и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; опускающейся с поворотом до 180 ° внутренней и |

| | |
|---|---|
| индивидуальные действия в нападении и в защите: умение противодействовать передачи, ведению и удар по воротам;<br>маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов;<br>групповые действия в нападении и в защите: взаимодействие с партнерами при организации атаки у ворот соперника; игра в одно касание; выбор позиции и страхования при организации противодействия атакующим действиям. | внешней частями подъема; ведение мяча изученными способами, увеличивая скорость движения, выполняя рывки, обводки и контроль мяча; отвлекающие действия (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным поединком; отбор мяча изученными приемами, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 6-9 классах**

| № п/п | Вид программного материала | Класс | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 6 | 7 | 8 | 9 | Модуль программы воспитания «Школьный урок» |
| 1 | Базовая часть | 59 | 59 | 59 | 59 | |
| 1.1 | Основы знаний | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Легкая атлетика | 14 | 14 | 14 | 14 | |
| 1.3 | Гимнастика | 18 | 18 | 18 | 18 | День защиты детей |
| 1.4 | Волейбол | 18 | 18 | 18 | 18 | День снега |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | День здоровья |
| 2 | Вариативная часть | 9 | 9 | 9 | 9 | |
| 2.1 | Баскетбол | 9 | 9 | 9 | 9 | |
| 2.2 | Футбол | | | | | День футбола |
| 2.3 | Сетка часов | 68 | 68 | 68 | 68 | |

**4.Тематическое планирование 6 класс**

| № | Разделы программы | Часы | Четверти | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | I-18ч. | II-16ч. | III-18ч. | IV-16ч. |
| | | | Номера уроков | | | |

| | | | 1-11 | 12-18 | 19-20 | 21-34 | 35-38 | 39- 52 | 53-56 | 57-59<br>60-68 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I | Базовая часть | 59 | | | | | | | | |
| 1.1 | Основы знаний | | в процессе урока | | | | | | | |
| 1.2 | Легкая атлетика | 14 | 11 | | | | | | | 3 |
| 1.3 | Гимнастика | 18 | | | | 14 | 4 | | | |
| 1.4 | Волейбол | 18 | | | | | | 14 | 4 | |
| 1.5 | Кроссовая под-ка | 9 | | 7 | 2 | | | | | |
| 2.0 | Вариативная часть | 9 | | | | | | | | |
| 2.1 | Баскетбол | 9 | | | | | | | | 9 |
| 2.2 | Футбол | | | | | | | | | |
| 2.3 | Сетка часов | 68 | | | | | | | | |

7 класс

| № | Разделы программы | Часы | Четверти | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | I-18ч. | | II-16ч. | | III-18ч. | | IV-16ч. | |
| | | | Номера уроков | | | | | | | |
| | | | 1-11 | 12-18 | 19-20 | 21-34 | 35-38 | 39- 52 | 53-56 | 57-59<br>60-68 |
| I | Базовая часть | 59 | | | | | | | | |
| 1.1 | Основы знаний | | в процессе урока | | | | | | | |
| 1.2 | Легкая атлетика | 14 | 11 | | | | | | | 3 |
| 1.3 | Гимнастика | 18 | | | | 14 | 4 | | | |
| 1.4 | Волейбол | 18 | | | | | | 14 | 4 | |
| 1.5 | Кроссовая под-ка | 9 | | 7 | 2 | | | | | |
| 2.0 | Вариативная часть | 9 | | | | | | | | |
| 2.1 | Баскетбол | 9 | | | | | | | | 9 |
| 2.2 | Футбол | | | | | | | | | |
| 2.3 | Сетка часов | 68 | | | | | | | | |

8 класс

| № | Разделы программы | Часы | Четверти | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | I-18ч. | | II-16ч. | | III-18ч. | | IV-16ч. | |
| | | | Номера уроков | | | | | | | |
| | | | 1-11 | 12-18 | 19-20 | 21-34 | 35-38 | 39- 52 | 53-56 | 57-59<br>60-68 |
| I | Базовая часть | 59 | | | | | | | | |
| 1.1 | Основы знаний | | в процессе урока | | | | | | | |
| 1.2 | Легкая атлетика | 14 | 11 | | | | | | | 3 |
| 1.3 | Гимнастика | 18 | | | | 14 | 4 | | | |
| 1.4 | Волейбол | 18 | | | | | | 14 | 4 | |
| | Кроссовая под-ка | 9 | | 7 | 2 | | | | | |
| 2.0 | Вариативная часть | 9 | | | | | | | | |
| 2.1 | Баскетбол | 9 | | | | | | | | 9 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.2 | Футбол | | | | | | | | | |
| 2.3 | Сетка часов | 68 | | | | | | | | |

9 класс

| № | Разделы программы | Часы | Четверти | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | I-18ч. | | II-16ч. | | III-18ч. | | IV-16ч. | |
| | | | Номера уроков | | | | | | | |
| | | | 1-11 | 12-18 | 19-20 | 21-34 | 33-38 | 39- 52 | 53-56 | 57-59<br>60-68 |
| I | Базовая часть | 59 | | | | | | | | |
| 1.1 | Основы знаний | | в процессе урока | | | | | | | |
| 1.2 | Легкая атлетика | 14 | 11 | | | | | | | 3 |
| 1.3 | Гимнастика | 18 | | | | 14 | 4 | | | |
| 1.4 | Волейбол | 18 | | | | | | 14 | 4 | |
| 1.5 | Кроссовая под-ка | 9 | | 7 | 2 | | | | | |
| 2.0 | Вариативная часть | 9 | | | | | | | | |
| 2.1 | Баскетбол | 9 | | | | | | | | 9 |
| 2.2 | Футбол | | | | | | | | | |
| 2.3 | Сетка часов | 68 | | | | | | | | |