

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
МБОУ-СОШ № 15 МО город Армавир  
от 31 августа 2023 года протокол № 1  
Председатель

\_\_\_\_\_ Золотова И.М.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование (5 - 9 классы)

Количество часов 374 ч

Разработчик учебной программы Мурадян Армен Оникович, учитель МБОУ – СОШ № 15

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г № 1897, с изменениями), с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования (протокол ФУМО от 8 апреля 2015г № 1/5), примерной программы воспитания (протокол ФУМО от 2 июня 2020 г. № 2/20), с учетом авторской программы «Физическая культура, 5 - 9 классы», авторы В. И. Лях и другие, М.: Просвещение, 2016 г.

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

Программа обеспечивает достижение обучающихся школы следующих личностных, метопредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты:**

Личностные результаты, отражающие основные направления воспитания, в том числе в части:

#### **1. Гражданского воспитания;**

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности;**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей;**

— развития нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

— формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

— развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

— расширения сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовно-нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами;

— содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;

— оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

#### **4. Приобщения детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание);**

— эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;

— создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей;
- развитие музейной и театральной педагогики;
- поддержку мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры, проведению культурных мероприятий, направленных на популяризацию российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
- создание и поддержку производства художественных, документальных, научно-популярных, учебных и анимационных фильмов, направленных на нравственное, гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;
- повышение роли библиотек, в том числе библиотек в системе образования, в приобщении к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;
- создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.

#### **5. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания);**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья;**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения;**

- воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

#### **8. Экологического воспитания.**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;

ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **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;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных

проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

- 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;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Предметные результаты:**

#### **5 класс**

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

### **6 класс**

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

### **7 класс**

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

### **8 класс**

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

### **9 класс**

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;



- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей,
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Таблица распределения количества часов по разделам и классам.

№ п/п	Разделы	Количество часов						
		Авторская программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам				
				5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1.	Физическая культура как область знаний		16	3	3	3	3	4
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		10	2	2	2	2	2
3	<b>Физическое совершенствование</b>		<b>338</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>94</b>
3.1	Физкультурно оздоровительная деятельность		6	1	1	1	1	2
3.5	Легкая атлетика		117	20	20	20	20	37
3.3	Гимнастика с основами акробатики		69	12	12	12	12	21
3.4	<b>Спортивные игры</b>		<b>146</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>34</b>
3.5	Волейбол игра по правилам		52	10	10	10	10	12
3.6	Баскетбол игра по правилам		52	10	10	10	10	12
3.7	Футбол игра по правилам		42	8	8	8	8	10
4	Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность		5	1	1	1	1	1
5	Упражнения общеразвивающей направленности		7	1	1	1	1	1
<b>Итого:</b>			<b>374</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>102</b>

**В связи с климатическими условиями, в нашем регионе легкая атлетика изучается в 1 четверти и в 4 четверти.**

Учитывая, что Краснодарский край относится к бесснежному району, то тема «Лыжные гонки» заменена углубленным изучением содержания темы «Легкая атлетика» на открытом воздухе.

Тема «Плавание» не изучается, так как нет соответствующей материально-технической базы.

## **Перечень практический работ:**

### **5 класс**

1. Контрольная работа по теме «Гимнастика с элементами акробатике»
2. Контрольная работа по теме «Волейбол»
3. Контрольная работа по теме «Баскетбол»
4. Контрольная работа по теме «Легкая атлетика»

### **6 класс**

1. Контрольная работа по теме «Гимнастика с элементами акробатике»
2. Контрольная работа по теме «Волейбол»
3. Контрольная работа по теме «Баскетбол»
4. Контрольная работа по теме «Легкая атлетика»

### **7 класс**

1. Контрольная работа по теме «Гимнастика с элементами акробатике»
2. Контрольная работа по теме «Волейбол»
3. Контрольная работа по теме «Баскетбол»
4. Контрольная работа по теме «Легкая атлетика»

### **8 класс**

1. Контрольная работа по теме «Гимнастика с элементами акробатике»
2. Контрольная работа по теме «Волейбол»
3. Контрольная работа по теме «Баскетбол»
4. Контрольная работа по теме «Легкая атлетика»

### **9 класс**

1. Контрольная работа по теме «Гимнастика с элементами акробатике»
2. Контрольная работа по теме «Волейбол»
3. Контрольная работа по теме «Баскетбол»
4. Контрольная работа по теме «Легкая атлетика»

## **Направления проектной деятельности обучающихся с указанием, на что направлены проекты.**

**5 класс Проект: «История зарождения олимпийских игр»**, индивидуальный, направлен на формировании знаний о перовых олимпийских играх, на умении собирать информацию, на развитие способностей.

**6 класс Проект: «История зарождения футбола»**, индивидуальный, направлен на формировании знаний о происхождении футбола, на умении собирать информацию, на развитие способностей.

**7 класс Проект: «История зарождения волейбола»**, индивидуальный, направлен на формировании знаний о происхождении волейбола, на умении собирать информацию, на развитие способностей.

**8 класс Проект: «История зарождения баскетбола»**, индивидуальный, направлен на формировании знаний о происхождении баскетбола, на умении собирать информацию, на развитие способностей.

**9 класс Проект: «Выдающиеся достижения советских спортсменов»**, индивидуальный, направлен на формировании знаний о советских спортсменов, на умении собирать информацию, на развитие способностей.

## **Порядок изучения разделов и тем предмета «Физическая культура»:**

1. Физическая культура как область знаний,
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности,
3. Легкая атлетика,

4. Гимнастика с элементами акробатики,
5. Волейбол,
6. Баскетбол,
7. Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность,
8. Упражнения общеразвивающей направленности,
9. Футбол
10. Легкая атлетика.

**3. Тематическое планирование предмета «Физическая культура» в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

Раздел	Количество часов	Основные виды деятельности обучающегося (на уровне универсальных учебных действий)	Основное направление воспитательной деятельности
<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>16</b>		
<b>5 класс</b>	<b>3</b>		
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1		
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения	6,2
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	1		
Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «ГТО», физическое развитие человека	1	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.	6,1
<i>Физическая культура человека</i>	1		
Режим дня и его основное содержание и правила планирование.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	6,4
<b>6 класс</b>	<b>3</b>		
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1		
История зарождения	1	Характеризуют Олимпийские игры	6,2

олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России(СССР), Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх		древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	1		
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	Еженедельно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Еженедельно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.	6
<i>Физическая культура человека</i>	1		
Закаливание организма. Правило безопасности и гигиенические требования	1	Разучивают и выполняют методы закаливания для самостоятельных занятий в домашних условиях, гигиенические требования	6,7
<b>7 класс</b>	<b>3</b>		
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1		
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, Физическая культура в современном обществе	1	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	6
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	1		
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических	1	Описывают и самостоятельно выполняют развитие физических качеств, ГТО.	6,8

качеств. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»			
<i>Физическая культура человека</i>	1		
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1	Разучивают и выполняют методы коррекции осанки для самостоятельных занятий в домашних условиях, гигиенические требования	6
<b>8 класс</b>	<b>3</b>		
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1		
Организация и проведение пеших туристских походов Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	1	Практикуют здоровый образ жизни и ориентирование в походе Исследуют природу, технику поведения в лесу	6,7
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	1		
Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Развивают оздоровительные упражнения, и готовиться к сдаче нормативов ГТО	6
<i>Физическая культура человека</i>	1		
Контроль и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1	Исследуют и наблюдают за физической подготовленностью и развитием	6,3
<b>9 класс</b>	<b>4</b>		
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1		
Организация и проведение пеших туристских походов Требования к технике	1	Практикуют здоровый образ жизни и ориентирование в походе Исследуют природу, технику поведения в	6,8

безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).		лесу	
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	2		
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.	1	Развивают оздоровительные упражнения. Изучают виды допингов	6
Профессионально-прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	Исследуют профессионально-прикладную физическую подготовку Тестирование по сдаче норм ГТО	6,5
<i>Физическая культура человека</i>	1		
Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.	1	Изучают и практикуют оказания первой помощи при травмах Изучают и практикуют оказания первой помощи при травмах	6,2,4
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>10</b>		
<b>5 класс</b>	<b>2</b>		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	1		
Подготовка к занятиям физической культурой	1	Изучают виды и строения урока. Методы проведения занятия	6,1
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	1		
Оценка эффективности занятий физкультурно-	1	Измеряют резервы организма и состояния здоровья с помощью	6,5

оздоровительной деятельности		функциональных проб	
<b>6 класс</b>	<b>2</b>		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	<i>1</i>		
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен)	1	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток	6,2
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	<i>1</i>		
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических упражнений)	1	Изучения техники движения, и выявления и устранения ошибок в технике выполнения технических упражнений	6,8
<b>7 класс</b>	<b>2</b>		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	<i>1</i>		
Планирование занятий физической подготовкой	1	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	6,4
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	<i>1</i>		
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.	1	Исследуют и оценивают эффективность физической деятельности	6,7
<b>8 класс</b>	<b>2</b>		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	<i>1</i>		
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	6,3
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	<i>1</i>		
Измерение резервов	1	Исследуют и оценивают состояния	6,4

организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.		организма	
<b>9 класс</b>	<b>2</b>		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	<i>1</i>		
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	6,5
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	<i>1</i>		
Самонаблюдение и самоконтроль.	1	Исследуют и оценивают состояния организма	6,2
<b>Физическое совершенствование</b>	<b>338</b>		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<b>6</b>		
<b>5 класс</b>	<b>1</b>		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	1	Изучают комплекс оздоровительных форм занятий для повышения функциональных возможностей организма и качеств	6,7
<b>6 класс</b>	<b>1</b>		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	1	Изучают комплекс оздоровительных форм занятий для повышения функциональных возможностей организма и качеств	6,5
<b>7 класс</b>	<b>1</b>		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей	1	Изучают комплекс оздоровительных форм занятий для повышения функциональных возможностей организма и качеств	6



физической культуры			
<b>8 класс</b>	<b>1</b>		
Комплекс упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств	1	Изучают комплекс оздоровительных форм занятий для повышения функциональных возможностей организма и качеств	6
<b>9 класс</b>	<b>2</b>		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1	Изучают комплекс оздоровительных форм занятий для повышения функциональных возможностей организма и качеств	6
Комплекс упражнений оздоровительных форм занятий физической культурой	1	Изучают комплекс оздоровительных форм занятий для повышения функциональных возможностей организма и качеств	6
<b>Легкая атлетика</b>	<b>117</b>		
<b>5 класс</b>	<b>20</b>		
<i>Беговые упражнения</i>	<i>6</i>		
Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетике. История лёгкой атлетики	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	6
Высокий старт от 10 до 15 м	1		6
Бег с ускорением от 30 до 40 м	1		6
Бег на результат 60 м.	1		6
Бег на 1000 м.	1		6
Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	1		6
<i>Прыжковые упражнения</i>	<i>2</i>		
Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	6
Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1		6
<i>Метание малого мяча</i>	<i>4</i>		

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	6
Метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность	1		6
Метание теннисного мяча в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель	1		6
Метание теннисного мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность	1		6
<i>Развитие выносливости</i>	2		
Кросс до 15 мин Бег с препятствиями и на местности	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	6
Минутный бег Эстафеты, круговая тренировка	1		6
<i>Развитие силы</i>	2		
Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	6
Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг	1		6
<i>Развитие быстроты</i>	2		
Эстафеты, старты из различных исходных положений	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	6
Бег с ускорением, с максимальной скоростью	1		6
<i>Развитие координации движения</i>	2		
Варианты челночного бега Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий и на местности Прыжки через препятствия. Прыжки на точность приземления и в зоны.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	6
Контрольная работа по теме «легкая атлетика»	1	Выполняют контрольную работу	6,5

<b>6 класс</b>	<b>20</b>		
<i>Беговые упражнения</i>	6		
Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. История лёгкой атлетики	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдения ТБ при занятиях легкой атлетикой, описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её на уроке, выявляют и устраняют характерные ошибки	6
Высокий старт от 15 до 30 м	1		6
Бег с ускорением от 30 до 50 м	1		6,7
Бег на результат 60 м.	1		6
Бег на 1200 м.	1		6
Бег в равномерном темпе до 15 мин	1		6
<i>Прыжковые упражнения</i>	2		
Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	6
Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1		6,3
<i>Метание малого мяча</i>	4		
Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	6
Метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность	1		6,5
Метание теннисного мяча в коридор 8-10 м, в горизонтальную и вертикальную цель	1		6
Метание теннисного мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность	1		6
<i>Развитие выносливости</i>	2		
Кросс до 15 мин Бег с препятствиями и на местности	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	6
Минутный бег Эстафеты, круговая тренировка	1		6
<i>Развитие силы</i>	2		
Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	6

положений			
Голчки и броски набивных мячей весом до 3 кг	1		6,1
<i>Развитие быстроты</i>	2		
Эстафеты, старты из различных исходных положений	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	6
Бег с ускорением, с максимальной скоростью	1		6
<i>Развитие координации движения</i>	2		
Варианты челночного бега Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий и на местности Прыжки через препятствия. Прыжки на точность приземления и в зоны.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	6,2
Контрольная работа по теме «легкая атлетика»	1	Выполняют контрольную работу	6
<b>7 класс</b>	<b>20</b>		
<i>Беговые упражнения</i>	6		
Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. История лёгкой атлетики	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдения ТБ при занятиях легкой атлетикой, описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её на уроке, Выявляют и устраняют характерные ошибки	6
Высокий старт от 30 до 40 м	1		6,1
Бег с ускорением от 40 до 60 м	1		6
Скоростной бег до 60 м	1		6
Бег на 1500 м.	1		6
Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин	1		6,7
<i>Прыжковые упражнения</i>	2		
Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	6
Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1		6
<i>Метание малого мяча</i>	4		
Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	6

Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м	1	характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	6
Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и на заданное расстояние	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	6,8
Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	1		6
<i>Развитие выносливости</i>	2		
Кросс до 15 мин Бег с препятствиями и на местности	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	6,8
Минутный бег Эстафеты, круговая тренировка	1		6
<i>Развитие силы</i>	2		
Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	6
Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг	1		6,4
<i>Развитие быстроты</i>	2		
Эстафеты, старты из различных исходных положений	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	6
Бег с ускорением, с максимальной скоростью	1		6
<i>Развитие координации движения</i>	2		
Варианты челночного бега Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий и на местности Прыжки через препятствия. Прыжки на	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	6,8

точность приземления и в зоны.			
Контрольная работа по теме «легкая атлетика»	1	Выполняют контрольную работу	6
<b>8 класс</b>	<b>20</b>		
<i>Беговые упражнения</i>	6		
Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетике. История лёгкой атлетики	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	6,1
Низкий старт до 30 м	1		6
Бег От 70 до 80 м	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдения ТБ при занятиях легкой атлетике, описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её на уроке, Выявляют и устраняют характерные ошибки	6
Бег 70 м	1		6
Бег на 1500 м.	1		6
Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин	1		6
<i>Прыжковые упражнения</i>	2		
Прыжки в длину с 13-11 шагов разбега	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	6
Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1		6,3
<i>Метание малого мяча</i>	4		
Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	6
Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м	1		6
Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и на заданное расстояние	1		6
Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	1		6
<i>Развитие выносливости</i>	2		

Кросс до 15 мин Бег с препятствиями и на местности	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	6
Минутный бег Эстафеты, круговая тренировка	1		6
<i>Развитие силы</i>	2		
Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	6,7
Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг	1		6
<i>Развитие быстроты</i>	2		
Эстафеты, старты из различных исходных положений	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	6,2
Бег с ускорением, с максимальной скоростью	1		6
<i>Развитие координации движения</i>	2		
Варианты челночного бега Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий и на местности Прыжки через препятствия. Прыжки на точность приземления и в зоны.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	6,5
Контрольная работа по теме «легкая атлетика»	1	Выполняют контрольную работу	6
<b>9 класс</b>	<b>37</b>		
<i>Беговые упражнения</i>	6		
Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. История лёгкой атлетики	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	6,1
Низкий старт до 30 м	1		6
Бег От 70 до 80 м	1		6,2
Бег 70 м	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	6
Бег на 1500 м.	1		6
Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин	1	Соблюдения ТБ при занятиях легкой атлетикой, Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её на уроке	6,4
<i>Прыжковые упражнения</i>	4		

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	6
Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Эстафеты	1		6
Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	Изучают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её на уроке, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	6
Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Эстафеты	1		6
<i>Метание малого мяча</i>	9		
Метание теннисного мяча с места на дальность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	6,8
Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1		6
В горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Изучают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её на уроках, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	6
В вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м.	1		6,2
Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	6
Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность	1		6,7
Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на заданное расстояние	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	6
Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места	1		6,2
Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	6
<i>Развитие выносливости</i>	4		
Кросс до 15 мин	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	6
Бег с препятствиями и на местности	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	6



Минутный бег	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	6,2
Эстафеты, круговая тренировка	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	6
<i>Развитие силы</i>	4		
Прыжки и многоскоки, метания в цель из разных исходных положений	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	6,7
Метания в цель и на дальность разных снарядов	1	Применяют разученные упражнения для развития метание	6,8
Метания в цель из разных исходных положений	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	6
Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг	1	Применяют разученные упражнения для развития метание	6
<i>Развитие быстроты</i>	3		
Эстафеты, старты из различных исходных положений	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	6
Бег с максимальной скоростью	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	6
Бег с ускорением, с максимальной скоростью	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	6
<i>Развитие координации движения</i>	7		
Варианты челночного бега	2	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	6
Бег с изменением направления.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	6
Бег с преодолением препятствий	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	6
Бег с преодолением препятствий и на местности	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	6
Прыжки через препятствия. Прыжки на точность приземления и в зоны.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Применяют разученные упражнения для развития метания	6
Контрольная работа по теме «легкая атлетика»	1	Выполняют контрольную работу	6
<b>Гимнастика с основами</b>	<b>69</b>		

<b>акробатики</b>			
<b>5 класс</b>	<b>12</b>		
<i>Организирующие команды и приемы</i>	3		
Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой с основами акробатики Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	6
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1		6
Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении	1		6
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	1		
Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	6
<i>Опорные прыжки</i>	1		
Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	6
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических перекладине</i>	1		
Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанные висы Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из вися лёжа	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	6
<i>Развитие гибкости</i>	2		
Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке	1	Используют данные упражнения для развития гибкости	6
Общеразвивающие упражнения с повышенной	1	Используют данные упражнения для развития гибкости	6

амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника			
<i>Развитие координации движения</i>	4		
Общеразвивающие упражнения с предметами и различными способами ходьбы, бега	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	6
Упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости Пишут контрольную работу	6
Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика	1		6
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря			
Контрольная работа по теме «Гимнастика с элементами акробатике»	1		6
<b>6 класс</b>	<b>12</b>		
<i>Организующие команды и приемы</i>	3		
Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой с основами акробатики Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и слиянием	1	Соблюдение правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой с основами акробатики. Организующие команды и приемы Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	6
Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении	1		6,1
Размыкание и смыкание на месте Строевой шаг	1		6,3
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	1		
Два кувырка вперёд слитно «Мост» из положения стоя с помощью	1	Изучают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	6
<i>Опорные прыжки</i>	1		

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).	1	Изучают технику опорных прыжков и выполняют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	6,7
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических перекладине</i>	1		
Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанный висы Мальчики: подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из вися лёжа	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	6,8
<i>Развитие гибкости</i>	2		
Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке	1	Используют данные упражнения для развития гибкости	6
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1		6,1
<i>Развитие координации движения</i>	4		
Общеразвивающие упражнения с предметами и различными способами ходьбы, бега	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	6
Упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке	1	Выполнение общеразвивающие упражнения с предметами и различными способами ходьбы, бега	6
Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	Выполнение упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке Выполнение акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика	6,5
Контрольная работа по теме «Гимнастика с элементами акробатике	1	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	6
<b>7 класс</b>	<b>12</b>		
<i>Организуемые команды и приемы</i>	3		
Инструктаж по ТБ при	1	Соблюдение правилами техники	6

занятиях гимнастикой с основами акробатики Выполнение команд «Пол-оборота направо!»,		безопасности и страховки во время занятий гимнастикой с основами акробатики. Организующие команды и приемы	
Выполнение команд «Пол-оборота налево!»,	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	6
Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!»	1		6
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	<i>1</i>		
Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	1	Изучают технику опорных прыжков и выполняют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	6
<i>Опорные прыжки</i>	<i>1</i>		
Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	1	Изучают технику опорных прыжков и выполняют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	6
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических перекладине</i>	<i>1</i>		
Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанный висы Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из вися лёжа	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	6
<i>Развитие гибкости</i>	<i>2</i>		
Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке Упражнения с предметами	1	Используют данные упражнения для развития гибкости	6
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1		6
<i>Развитие координации</i>	<i>4</i>		

<i>движения</i>			
Общеразвивающие упражнения с предметами и различными способами ходьбы, бега	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	6
Упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке	1	Выполнение общеразвивающие упражнения с предметами и различными способами ходьбы, бега	6,3
Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	Выполнение упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке Выполнение акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика	6,8
Контрольная работа по теме «Гимнастика с элементами акробатике»	1	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	6,7
<b>8 класс</b>	<b>12</b>		
<i>Организующие команды и приемы</i>	3		
Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой с основами акробатики Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1	Соблюдение правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой с основами акробатики. Организующие команды и приемы Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	6
Выполнение команд «Пол-оборота налево!», Выполнение команд Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	1		6
Выполнение команд перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	1		6
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	1		
Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырki вперёд и	1	Изучают технику опорных прыжков и выполняют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	6

назад.			
<i>Опорные прыжки</i>	1		
Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90°	1	Изучают технику опорных прыжков и выполняют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	6
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических перекладине</i>	1		
Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанный висы Мальчики: подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из вися лёжа	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	6
<i>Развитие гибкости</i>	2		
Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке Упражнения с предметами	1	Используют данные упражнения для развития гибкости	6,1
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения	6,2
<i>Развитие координации движения</i>	4		
Общеразвивающие упражнения с предметами и различными способами ходьбы, бега	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Выполнение общеразвивающие упражнения с предметами и различными способами ходьбы, бега	6
Упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке	1	Выполнение акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика	6,2
Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика Эстафеты и игры с использованием гимнастических	1	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	6

упражнений и инвентаря			
Контрольная работа по теме «Гимнастика с элементами акробатике»	1		6,4
<b>9 класс</b>	<b>21</b>		
<i>Организирующие команды и приемы</i>	5		
Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой с основами акробатики Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1	Соблюдение правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой с основами акробатики. Организирующие команды и приемы Различают строевые команды, чётко	6
Выполнение команд Переход с шага на месте на ходьбу в колонне	1	выполняют строевые приёмы	6
Выполнение команд Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	1	Соблюдение правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой с основами акробатики.	6
Выполнение команд перестроения из колонны по одному в колонны по два	1	Организирующие команды и приемы Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	6
Выполнение команд перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	1	Организирующие команды и приемы Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	6
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	1		
Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене;	1	Изучают технику опорных прыжков и выполняют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	6
<i>Ритмическая гимнастика</i>	1		
Подъемы на полу пальцы. Повторить 16 раз в медленном темпе, 16 – в быстром	1	Отрабатывают гимнастические упражнения	6
<i>Опорные прыжки</i>	1		
Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90°	1	Изучают технику опорных прыжков и выполняют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	6
<i>Упражнения и комбинации</i>	1		



<i>на гимнастическом бревне</i>			
Шаг вперёд и вторым шагом одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд	1	Изучают технику на гимнастических бревне и выполняют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	6
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических перекладине</i>	2		
Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанный висы	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	6
Мальчики: подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из вися лёжа	1		6,7
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</i>	1		
Мальчики: Вис между параллельными брусьями, раскачивая ногами в верх Девочки: вис на брусьях и перебирание руками в перед	1	Изучают технику на гимнастических брусьях и выполняют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	6,2
<i>Развитие гибкости</i>	3		
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов	1	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов	6
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	6
Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке Упражнения с предметами	1	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке Упражнения с предметами	6
<i>Развитие координации движения</i>	6		
Общеразвивающие упражнения с предметами	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития	6

и различными способами ходьбы, бега		названных координационных способностей	
Общеразвивающие упражнения с предметами и различными способами бега	1	Выполнение общеразвивающие упражнения с предметами и различными способами ходьбы, бега	6
Упражнения на гимнастическом бревне	1	Выполнение упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке	6
Упражнения на гимнастической стенке	1	Выполнение акробатические упражнения.	6
Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика	1	Прыжки с пружинного гимнастического мостика Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	6
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря			
Контрольная работа по теме «Гимнастика с элементами акробатике»	1		6
<b>Спортивные игры</b>	<b>146</b>		
<b>Волейбол.</b>	<b>52</b>		
<b>Игра по правилам</b>			
<b>5 класс</b>	<b>10</b>		
Правило техники безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока	1	Соблюдая правила техники безопасности при игре в волейбол. Изучают правила и основы организации игры в волейбол	6
Передача мяча над собой, во встречных колоннах	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	6
Отбивание мяча кулаком через сетку	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	6
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Технико-тактические действия и прием мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	6
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1		6
Комбинации из освоенных элементов: приём,	1		6

передача, удар			
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	6
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Урок соревнование	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	6
Контрольная работа по теме «Волейбол»	1	Сдача нормативов	6
Игра по правилам	1	Соревнуются между собой по правилам волейбола	6
<b>6 класс</b>	<b>10</b>		
Правило техники безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока	1	Соблюдая правила техники безопасности при игре в волейбол. Изучают правила и основы организации игры в волейбол	6
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	6
Передачи мяча над собой, через сетку	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	6
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техничко-тактические действия и прием мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	6
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1		6
Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	6
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		6
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Урок соревнование	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	6

		деятельности	
Контрольная работа по теме «Волейбол»	1	Сдача нормативов	6
Игра по правилам	1	Соревнуются между собой по правилам волейбола	6
<b>7 класс</b>	<b>10</b>		
Правило техники безопасности при игре в волейбол. Основные правила игры в волейбол	1	Соблюдая правила техники безопасности при игре в волейбол. Изучают правила и основы организации игры в волейбол	6
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	6
Передачи мяча над собой, через сетку	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	6
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техничко-тактические действия и прием мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	6
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1		6
Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	6
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		6
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Урок соревнования	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	6
Контрольная работа по теме «Волейбол»	1	Сдача нормативов	6
Игра по правилам	1	Соревнуются между собой по правилам	6

		волейбола	
<b>8 класс</b>	<b>10</b>		
Правило техники безопасности при игре в волейбол. Основные правило игры в волейбол	1	Соблюдая правила техники безопасности при игре в волейбол. Изучают правила и основы организации игры в волейбол	6
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	6
Передачи мяча над собой, через сетку	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	6
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Технотактические действия и прием мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	6
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1		6
Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	6
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		6
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Урок соревнование	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	6
Контрольная работа по теме «Волейбол»	1	Сдача нормативов	6
Игра по правилам	1	Соревнуются между собой по правила волейбола	6
<b>9 класс</b>	<b>12</b>		
Правило техники безопасности при игре в	1	Соблюдая правила техники безопасности при игре в волейбол. Изучают правила и	6

волейбол. Основные правило игры в волейбол		основы организации игры в волейбол	
Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	6
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	6
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	6
Передачи мяча над собой, через сетку	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	6
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Технико-тактические действия и прием мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	6
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1		6
Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	6
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		6
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Урок соревнование	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	6
Контрольная работа по теме «Волейбол»	1	Сдача нормативов	6

Игра по правилам	1	Соревнуются между собой по правилам волейбола	6
<b>Баскетбол игра по правилам</b>	<b>52</b>		
<b>5 класс</b>	<b>10</b>		
Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	6
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Броски одной и двумя руками с места на максимальном расстоянии до корзины — 3,60 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	6,7
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий	6
Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития быстроты	6
Вырывание и выбивание мяча из рук соперника	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Минутное набивание мяча со сменой рук и положения	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Технико-тактические действия и приемы мяча Игра по правилам баскетбола	1	Изучают технико-тактические действия и приемы мяча Соревнуют по правилам баскетбола	6
Контрольная работа по теме «Баскетбол»	1	Выполняют контрольную работу	6
<b>6 класс</b>	<b>10</b>		
Правила техники безопасности при игре в	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся	6

баскетбол. Основные правила игры в баскетбол		отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Броски одной и двумя руками с места на максимальном расстоянии до корзины — 3,60 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	6
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий	6
Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития быстроты	6
Вырывание и выбивание мяча из рук соперника	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Минутное набивание мяча со сменой рук и положения	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Технико-тактические действия и приемы мяча Игра по правилам баскетбола	1	Изучают Технико-тактические действия и приемы мяча	6
Контрольная работа по теме «Баскетбол»	1	Выполняют контрольную работу	6
<b>7 класс</b>	<b>10</b>		
Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	6
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6



Броски одной и двумя руками с места на максимальном расстоянии до корзины — 3,60 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	6
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий	6
Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития быстроты	6
Вырывание и выбивание мяча из рук соперника	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Минутное набивание мяча со сменой рук и положения	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Технико-тактические действия и приемы мяча Игра по правилам баскетбола	1	Изучают Технико-тактические действия и приемы мяча Соревнуют по правилам баскетбола	6
Контрольная работа по теме «Спортивные игры»	1	Выполняют контрольную работу	6
<b>8 класс</b>	<b>10</b>		
Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	6
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Броски одной и двумя руками с места на максимальном расстоянии до корзины — 3,60 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	6
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий	6

мячом			
Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития быстроты	6
Вырывание и выбивание мяча из рук соперника	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Минутное набивание мяча со сменой рук и положения	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Технико-тактические действия и приемы мяча Игра по правилам баскетбола	1	Изучают Технико-тактические действия и приемы мяча Соревнуют по правилам баскетбола	6
Контрольная работа по теме «Баскетбол»	1	Выполняют контрольную работу	6
<b>9 класс</b>	<b>12</b>		
Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	6
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	6
Броски одной и двумя руками с места на	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	6

максимальном расстоянии до корзины — 3,60 м.		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий	6
Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития быстроты	6
Вырывание и выбивание мяча из рук соперника	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Минутное набивание мяча со сменой рук и положения	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Технико-тактические действия и приемы мяча Игра по правилам баскетбола	1	Изучают Технико-тактические действия и приемы мяча Соревнуют по правилам баскетбола	6
Контрольная работа по теме « Баскетбол»	1	Выполняют контрольную работу	6
<b>Футбол</b> <b>Игра по правилам</b>	<b>42</b>		
<b>5 класс</b>	<b>8</b>		
Правила техники безопасности при игре в футбол. Основные правила игры в футбол	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Соблюдают правила ТБ, чтобы избежать травм при занятиях	6
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол	6
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд Ускорения, старты из различных положений	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	6
Ведение мяча по прямой	1	Описывают технику изучаемых игровых	6

без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой		приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	
Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Рывок 5–7 м из различных стартовых положений	1	Применяют разученные упражнения для развития быстроты	6
Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	6
Игра по правилам футбола	1	Соревнуются по основным правилам футбола	6
<b>6 класс</b>	<b>8</b>		
Правила техники безопасности при игре в футбол. Основные правила игры в футбол	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Соблюдают правила ТБ, чтобы избежать травм при занятиях	6
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол	6
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд Ускорения, старты из различных положений	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	6
Ведение мяча по прямой без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Рывок 5–7 м из различных стартовых положений	1	Применяют разученные упражнения для развития быстроты	6
Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	6

линиям ворот спиной и лицом вперед			
Игра по правилам футбола	1	Соревнуются по основным правилам футбола	6
<b>7 класс</b>	<b>8</b>		
Правила техники безопасности при игре в футбол. Основные правила игры в футбол	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Соблюдают правила ТБ, чтобы избежать травм при занятиях	6
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол	6
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд Ускорения, старты из различных положений	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	6
Ведение мяча по прямой без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Рывок 5–7 м из различных стартовых положений	1	Применяют разученные упражнения для развития быстроты	6
Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	6
Игра по правилам футбола	1	Соревнуются по основным правилам футбола	6
<b>8 класс</b>	<b>8</b>		
Правила техники безопасности при игре в футбол. Основные правила игры в футбол	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Соблюдают правила ТБ, чтобы избежать травм при занятиях	6
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол	6

ведения			
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд Ускорения, старты из различных положений	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	6
Ведение мяча по прямой без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Рывок 5–7 м из различных стартовых положений	1	Применяют разученные упражнения для развития быстроты	6
Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	6
Игра по правилам футбола	1	Соревнуются по основным правилам футбола	6
<b>9 класс</b>	<b>10</b>		
Правила техники безопасности при игре в футбол. Основные правила игры в футбол	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Соблюдают правила ТБ, чтобы избежать травм при занятиях	6
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты)	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	6
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол	6
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд Ускорения, старты из различных положений	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	6
Ведение мяча по прямой	1	Описывают технику изучаемых игровых	6

без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой		приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	
Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
Рывок 5–7 м из различных стартовых положений	1	Применяют разученные упражнения для развития быстроты	6
Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	6
Игра по правилам футбола	2	Соревнуются по основным правилам футбола	6
<b>Прикладно-ориентированная подготовка</b>	<b>5</b>		
<b>5 класс</b>	<b>1</b>		
Прикладная физическая подготовка (ходьба, беги и прыжки) Проект: История зарождения олимпийских игр	1	Выполняют самостоятельно проектную работу	6,5
<b>6 класс</b>	<b>1</b>		
Прикладно-физическая подготовка. Проект: История зарождения футбола	1	Выполняют самостоятельно проектную работу	6,2,4
<b>7 класс</b>	<b>1</b>		
Прикладно-физическая подготовка. Проект: История зарождения волейбола	1	Выполняют самостоятельно проектную работу	6,5
<b>8 класс</b>	<b>1</b>		
Прикладно-физическая подготовка. Проект: История зарождения баскетбола	1	Выполняют самостоятельно проектную работу	6,2
<b>9 класс</b>	<b>1</b>		
Прикладно-ориентированная упражнения. Проект: Выдающиеся	1	Выполняют самостоятельно проектную работу	6,7

достижения советских спортсменов			
<b>Упражнения общеразвивающей направленности</b>	<b>5</b>		
<b>5 класс</b>	<b>1</b>		
Мальчики: работа с набивным и большим мячом Девочки: работа с обручами, большим мячом, палками	1	Применяют разученные упражнения общеразвивающей направленности	6
<b>6 класс</b>	<b>1</b>		
Мальчики: работа с набивным и большим мячом Девочки: работа с обручами, большим мячом, палками	1	Применяют разученные упражнения общеразвивающей направленности	6
<b>7 класс</b>	<b>1</b>		
Мальчики: работа с набивным и большим мячом Девочки: работа с обручами, большим мячом, палками	1	Применяют разученные упражнения общеразвивающей направленности	6
<b>8 класс</b>	<b>1</b>		
Мальчики: работа с набивным и большим мячом Девочки: работа с обручами, большим мячом, палками	3	Применяют разученные упражнения общеразвивающей направленности	6
<b>9 класс</b>	<b>1</b>		
Мальчики: работа с набивным и большим мячом Девочки: работа с обручами, большим мячом, палками	1	Применяют разученные упражнения общеразвивающей направленности	6

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей естественно-математического цикла МБОУ-СОШ №15  
МО город Армавир  
от 27 августа 2023 года №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Ульянова И.А.

30 августа 2023 года



\_\_\_\_\_ Давыдова Т.А.