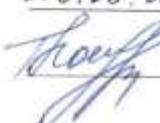


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №128 имени Героя Советского Союза А.А. Тимофеевой-Егоровой»  
городского округа Самара**

Принята  
на заседании методического  
объединения  
Протокол от  
29.08.2016г № 1  
 Т.А.Кондратьева

Проверена  
заместителем директора по  
УВР  
 Т.В.Антропова  
«30» 08 2016г.

Утверждаю  
Директор  
МБОУ Школа № 128 г. о. Самара  
Л.А. Полстянова  
  
приказ от 01.09.2016г № 360  
М. П.  


**Рабочая программа  
по физической культуре**

**для 5-9 классов**

**основного общего образования**

Уровень программы: базовый

Разработчик программы:  
учитель физической культуры

Хренова Наталья Анатольевна

Год разработки программы: 2016г.

Самара

## Содержание

Пояснительная записка

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.Просвещение,2012).

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС, ООО;
- Основная общеобразовательная программа основного общего образования МБОУ Школа № 128 г.о. Самара;
- Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
- Положение о рабочих программах МБОУ Школа №128 г.о. Самара.
  - Федеральный закон «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. От 02.07.2013 г.);
  - Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г .№ 715;
  - Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. От 01.02.2012 г.);
  - Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г.№ 1101-р;
  - О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06- 499;
  - О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163 –р.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что она соответствует миссии, целям и особенностям МБОУ Школа № 128 г.о. Самара;

❖ **Целью** физического воспитания в школе является содействие

всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность..

- ❖ **Задачи** физического воспитания обучающихся 5-9 классов направлены: на укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
  - развитие координационных и кондиционных способностей;
  - формирование знаний о личной гигиене, режим дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитии двигательных способностей;
  - выработку представлений об основных видах спорта;
  - приобщение к самостоятельным занятием физическими упражнениями, подвижными играми.

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 5-9 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

В программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя

программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.

Для реализации программы используется учебно методический комплекс:  
Учебник «Физическая культура 5,6,7 класс», автор В И..Лях.,  
Учебник «Физическая культура 8,9 класс», автор В И..Лях.,

Место предмета в учебном плане:

В соответствии с учебным предметом «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа,3 раза в неделю.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в средней школе должны быть достигнуты следующие результаты

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

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

*6 класс* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

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

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

### *Метапредметные умения*

*5 класс* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

*6 класс* 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;

*7 класс* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

*8 класс* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

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

### *Предметные результаты*

*5 класс* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

*6 класс* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

*7 класс* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

*8 класс* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

*9 класс* 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,

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:

По окончании основного общего образования должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимум содержания образования.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,1
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Аттестация обучающихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

## **2. Содержание учебного предмета** Основы знаний о физической культуре.

### *Естественные основы.*

5- классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

6 классы. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7- классы. Опорно - двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

8 классы. Знание нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения.

9 классы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

### *Социально – психологические основы.*

5- классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательной деятельности.

6 классы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

7- классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти мышления.

8 классы. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно- трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

9 классы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

### *Культурно- исторические основы.*

5- классы. Основы истории возникновения и развития

6 классы. Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7- классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 классы. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

#### *Приемы закаливания.*

5 классы. Воздушные ванны.

6 классы. Солнечные ванны.

7 классы. Водные процедуры, купание в открытых водоемах.

8 классы. Водные процедуры, купание в открытых водоемах.

9 классы. Пользование баней.

#### *Подвижные игры.*

##### *Волейбол*

5 классы. Терминология избранной игры.

6 классы. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.

7 классы. Помощь в судействе.

##### *Баскетбол*

8 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.

9 классы. Помощь в судействе.

#### *Гимнастика с элементами акробатики.*

5 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.

6 классы. Страховка во время занятий.

7 классы. Техника безопасности во время занятий.

8 классы. Страховка и самостраховка во время занятий.

9 классы. Техника безопасности во время занятий.

*Легкоатлетические упражнения.*

5 классы. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

6 классы. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

7 классы. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре

8 классы. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

9 классы. Помощь в судействе.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7
1	<b>Базовая часть</b>	57	57	57	57	57
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.3	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21	21
1.4	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	<b>Вариативная часть</b>	45	45	45	45	45
2.1	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	45	45	45	45	45
	<b>Итого</b>	102	102	102	102	102

## 3. Тематическое планирование

Наименование тем/разделов	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности	Формы контроля
<b>5 класс</b>			
<p><b>Легкая атлетика</b> Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Бег на средней дистанции</p>	<p><b>11 час</b> 5 часов  4 часа  2 часа</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>	<p>Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.</p>
<p><b>Кроссовая подготовка</b> Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</p>	<p><b>9 часов</b>  9 часов</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>	<p>Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.</p>
<p><b>Гимнастика</b> Висы. Строевые упражнения. Опорный пры-</p>	<p><b>18 часов</b> 6 часов  6 часов</p>	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по вза-</p>	<p>Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача</p>

жок. Строевые упражнения. Акробатика.	6 часов	имоддействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности	нормативов.
<b>Спортивные игры</b> Волейбол Баскетбол	<b>45 Часов</b> 18 часов 27 часов	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
<b>Кроссовая подготовка</b> Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	<b>9 часов</b> 9 часов	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
<b>Легкая атлетика</b> Бег на средней дистанции Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину. Метание малого мяча.	<b>10 часов</b> 2 часа 5 часов 3 часа	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.

		умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	
<b>6 класс</b>			
<b>Легкая атлетика</b> Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Бег на средней дистанции	<b>11 часов</b> 5 часов 4 часа 2 часа	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
<b>Кроссовая подготовка</b> Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	<b>9 часов</b> 9 часов	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.

		безопасности при выполнении беговых упражнений.	
<b>Гимнастика</b> Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Акробатика.	<b>18 часов</b> 6 часов 6 часов 6 часов	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности.	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
<b>Спортивные игры</b> Волейбол Баскетбол	<b>45 Часов</b> 18 часов 27 часов	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
<b>Кроссовая подготовка</b> Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	<b>9 часов</b> 9 часов	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.

		беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	
<b>Легкая атлетика</b> Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину. Метание малого мяча.	<b>10 часов</b> 5 часов  5 часов	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
<b>7класс</b>			
<b>Легкая атлетика</b> Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Бег на средней дистанции	<b>11 часов</b> 5 часов  4 часа  2 часа	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
<b>Кроссовая подготовка</b> Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	<b>9 часов</b>  9 часов	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега раз-	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.

		<p>личными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>	
<p><b>Гимнастика</b> Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Акробатика. Лазание</p>	<p><b>18 часов</b> 6 часов 6 часов 6 часов</p>	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>	<p>Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.</p>
<p><b>Спортивные игры</b> Волейбол Баскетбол</p>	<p><b>45 Часов</b> 18 часов 27 часов</p>	<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами</p>	<p>Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.</p>

		соревновательной деятельности.	
<b>Кроссовая подготовка</b> Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	<b>9 часов</b>  9 часов	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
<b>Легкая атлетика</b> Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	<b>10 часов</b> 5 часов  5 часов	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
<b>8 класс</b>			

<p><b>Легкая атлетика</b> Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Бег на средние дистанции</p>	<p><b>12 часов</b> 6 часов  4 часа  2 часа</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>	<p>Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.</p>
<p><b>Кроссовая подготовка</b> Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.</p>	<p><b>9 часов</b> 9 часов</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>	<p>Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.</p>
<p><b>Гимнастика</b> Висы. Строевые упражнения.</p>	<p><b>18 часов</b> 6 часов</p>	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать</p>	<p>Беседа, практическое или теоретическое</p>

<p>Опорный прыжок. Строевы упражнения. Акробатика. Лазание</p>	<p>6 часов  6 часов</p>	<p>универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>	<p>занятие. Сдача нормативов.</p>
<p><b>Спортивные игры</b> Волейбол Баскетбол</p>	<p><b>45 Часов</b> 18 часов 27 часов</p>	<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>	<p>Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.</p>
<p><b>Кроссовая подготовка</b> Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</p>	<p><b>9 часов</b>  9 часов</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и ко-</p>	<p>Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.</p>

		ординации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	
<b>Легкая атлетика</b> Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	<b>9 часов</b> 5 часов 4 часов	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
<b>9 класс</b>			
<b>Легкая атлетика</b> Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	<b>10 часов</b> 5 часов 3 часа 2 часа	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
<b>Кроссовая подготовка</b> Бег по пересеченной местности	<b>10 часов</b> 10 часов	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.

<p>ченной местности, преодоление препятствий.</p>		<p>полнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>	<p>нормативов.</p>
<p><b>Гимнастика</b> Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.</p>	<p><b>18 часов</b> 6 часов 6 часов 6 часов</p>	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>	<p>Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.</p>
<p><b>Спортивные игры</b> Волейбол Баскетбол</p>	<p><b>45 Часов</b> 18 часов 27 часов</p>	<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>	<p>Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.</p>

		сти. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	
<b>Кроссовая подготовка</b> Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	<b>8 часов</b>  8 часов	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.
<b>Легкая атлетика</b> Бег на средние дистанции Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	<b>11 часов</b> 3 часа  5 часов  3 часа	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Беседа, практическое или теоретическое занятие. Сдача нормативов.

Календарно – тематическое планирование по каждому классу (параллели).  
Является приложением к рабочей программе. Разрабатывается ежегодно.