

Краснодарский край, Темрюкский район, поселок Таманский  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа № 16 муниципального образования

Темрюкский район.

(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
МБОУ СОШ № 16 МО Темрюкский район  
от 31 августа 2021 года протокол №1  
Председатель С.В.Чмелева  
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс)

среднего общего образование (10-11 классы)

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 204

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы

Ершков Евгений Олегович, учитель физической культуры МБОУ СОШ № 16

ФИО (полностью), должность (краткое наименование организации)

Программа разработана в соответствии

ФГОС среднего общего образования

(указать ФГОС)

с учетом федерального государственного образовательного стандарта основ-  
ного общего образования, основной образовательной программы основного  
общего образования школы, программы воспитания школы и примерной ра-  
бочей программы основного общего образования по физической культуре

(указать примерную ООП / примерную программу учебного предмета)

с учетом УМК Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия  
учебников В. И. Ляха. 5-9 классы (авторы-составители: доктор педагогиче-  
ских наук В. И. Лях, издательство М.: Просвещение, 2019)

(указать автора, издательство, год издания)

# 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

**Личностные результаты изучения предметной области «Физическая культура»:**

## **Основные направления воспитательной деятельности\***

### **1. Гражданское воспитание.**

- 1.1. представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, в том числе в социальных сообществах;
- 1.2. готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, создании учебных проектов;
- 1.3. стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;
- 1.4. готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- 1.5. освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, в том числе существующих в виртуальном пространстве.

### **2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.**

- 2.1. ценностное отношение к отечественному культурному, историческому и научному наследию;
- 2.2. понимание значения физическая культура как науки в жизни современного общества; владение достоверной информацией о передовых мировых и отечественных достижениях в области физическая культура и информационных технологий;
- 2.3. заинтересованность в научных знаниях о цифровой трансформации современного общества.

### **3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.**

- 3.1. ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- 3.2. готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- 3.3. активное неприятие асоциальных поступков, в том числе в сети Интернет.

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

- 4.1. формирование восприимчивости к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;
- 4.2. осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- 4.3. понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- 4.4. стремление к самовыражению в разных видах искусства;

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

- 5.1. формирование мировоззренческих представлений об информации, информационных процессах и информационных технологиях, соответствующих современному уровню развития науки и общественной практики и составляющих базовую основу для понимания сущности научной картины мира;
- 5.2. интерес к обучению и познанию; любознательность; готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;
- 5.3. формирование информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, разнообразными средствами ин-

формационных технологий, а также умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

#### **6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.**

6.1. осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью;

6.2. установка на здоровый образ жизни, в том числе и за счёт освоения и соблюдения требований безопасной эксплуатации средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ).

#### **7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.**

7.1. интерес к практическому изучению профессий и труда в сферах профессиональной деятельности, связанных с информатикой, программированием и информационными технологиями, основанными на достижениях науки информатики и научно-технического прогресса;

7.2. осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

#### **8. Экологическое воспитание.**

8.1. осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения, в том числе с учётом возможностей ИКТ.

#### **Требования к метапредметным результатам освоения курса:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1645)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания,

новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Требования к предметным результатам освоения курса:**

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **1. Содержание учебного предмета**

**1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (2).** Техника безопасности на уроках физической культуры. Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья

**2. Легкая атлетика (4).** Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 на результат. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. Подготовка к ВФСК ГТО. Бег 100 м на результат. Подготовка к ВФСК ГТО

**3. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (1).** Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями

**4. Легкая атлетика (13).** Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега Прыжки в длину с разбега на результат. Подготовка к ВФСК ГТО. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Прыжки в высоту на результат. Подготовка к ВФСК ГТО. Бросок набивного мяча (Ю-3кг, Д-2кг) двумя руками из различных исходных положений с места. Бросок набивного мяча (Ю-3кг, Д-2кг) с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м). Подготовка к ВФСК ГТО. Метание мяча весом 150 гр. на дальность и заданное расстояние. Метание мяча с укороченного и полного разбега на результат. Подготовка к ВФСК ГТО. Метание гранаты 500-700г; 300-500г с места на дальность. Метание гранаты 500-700г; 300-500г с 4-

5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20мин; Бег на 2000м; 3000м. Подготовка к ВФСК ГТО

**5. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (2).** Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности

**6. Футбол (7).** Правила техники безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой , грудью. Ведение мяча по прямой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Игра по упрощенным правилам

**7. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (1).** Понятие телосложения и характеристика его основных типов

**8. Гимнастика с элементами акробатики (17).** Техника безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения, повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. М. длинный кувырок вперед через препятствие на высоте до 90гр; Д. кувырок вперед. М. стойка на руках с чьей-либо помощью. ОРУ в парах .Кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью; сед углом. Переворот боком; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения. Подтягивание (М). Подтягивание из вися лежа (Д). Подготовка к ВФСК ГТО. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре. М. прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см. Д. прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота-110). Опорный прыжок на результат. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений Комплекс упражнений на гибкость. Подготовка к ВФСК ГТО. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Упражнения с набивными мячами. Лазанье по канату. ОРУ без предметов

**9. Баскетбол (18).** Правила техники безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передачи мяча без сопротивления защитника. Ловля и передачи мяча с сопротивлением защитника ( в различных построениях). Ведение мяча без сопротивления защитника. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками в движении с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом ( перехват, накрывание). Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам баскетбола

**10. Волейбол (12).** Правила техники безопасности. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуаль-

ные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

**11. Футбол (4).** Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ударов по мячу ногой и головой, остановка мяча ногой, грудью. Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам

**12. Общеобразовательные и исторические сведения о физической культуре и спорте (1).** Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры

**13. Легкая атлетика (19).** Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Челночный бег 3\*10м. Бег с низкого старта с ускорением 60м. Подготовка к ВФСК ГТО. Бег на результат 100м. Подготовка к ВФСК ГТО. Бег в равномерном темпе до 15-20мин; Подготовка к ВФСК ГТО. Метание мяча весом 150г с места на дальность. Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м). Подготовка к ВФСК ГТО. Метание гранаты весом 300-500г; 500-700г с места на дальность. Толкание ядра весом 3кг; 4кг. Прыжки с места. Упражнения на скакалке. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках. Прыжки в длину с разбега на результат. Подготовка к ВФСК ГТО. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.. Правила соревнований в прыжках. Прыжки в высоту с разбега на результат. Выполнение ВФСК ГТО. Бег с преодолением препятствий и на местности. Длительный бег до 20мин. Кросс до 15 мин. Подтягивание из виса на результат. Бег 1000м на результат. Бег 3000м, 2000м. Выполнение ВФСК ГТО

**14. Общеобразовательные и исторические сведения о физической культуре и спорте(1).** Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

## 11 класс 102 ч.

**1. Общеобразовательные и исторические сведения о физической культуре и спорте (2).** Техника безопасности на уроках физической культуры. Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья

**2. Легкая атлетика (4).** Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 на результат. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. Подготовка к ВФСК ГТО. Бег 100 м на результат. Подготовка к ВФСК ГТО

**3. Общеобразовательные и исторические сведения о физической культуре и спорте(1).** Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями

**4. Легкая атлетика (13).** Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега Прыжки в длину с разбега на результат. Подготовка к ВФСК ГТО. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Прыжки в высоту на результат. Подготовка к ВФСК ГТО. Бросок набивного мяча (Ю-3кг, Д-2кг) двумя руками из различных исходных положений с места. Бросок набивного мяча (Ю-3кг, Д-2кг) с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м). Подготовка к ВФСК ГТО. Метание мяча весом 150 гр. на дальность и заданное расстояние. Метание мяча с укороченного и полного разбега на результат. Подготовка к ВФСК ГТО. Метание гранаты 500-700г; 300-500г с места на дальность. Метание гранаты 500-700г; 300-500г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20мин; Бег на 2000м; 3000м. Подготовка к ВФСК ГТО

**5. Общеобразовательные и исторические сведения о физической культуре и спорте (2).** Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности

**6. Футбол (7).** Правила техники безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Ведение мяча по прямой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Игра по упрощенным правилам

**7. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (1).** Понятие телосложения и характеристика его основных типов

**8. Гимнастика с элементами акробатики (17).** Техника безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения, повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. М. длинный кувырок вперед через препятствие на высоте до 90см; Д. кувырок вперед. М. стойка на руках с чьей-либо помощью. ОРУ в парах. Кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью; сед углом. Переворот боком; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения. Подтягивание (М). Подтягивание из виса лежа (Д). Подготовка к ВФСК ГТО. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре. М. прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см. Д. прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота-110). Опорный прыжок на результат. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Комплекс упражнений на гибкость. Подготовка к ВФСК ГТО. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Упражнения с набивными мячами. Лазанье по канату. ОРУ без предметов

**9. Баскетбол (18).** Правила техники безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передачи мяча без сопротивления защитника. Ловля и передачи мяча с сопротивлением защитника (в различных построениях). Ведение мяча без сопротивления защитника. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками в движении с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват, накрывание). Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам баскетбола

**10. Волейбол (12).** Правила техники безопасности. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

**11. Футбол (4).** Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ударов по мячу ногой и головой, остановка мяча ногой, грудью. Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам

**12. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (1).**

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры

**13. Легкая атлетика (19).** Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Челночный бег 3\*10м. Бег с низкого старта с ускорением 60м. Подготовка к ВФСК ГТО. Бег на результат 100м. Подготовка к ВФСК ГТО. Бег в равномерном темпе до 15-20мин; Подготовка к ВФСК ГТО. Метание мяча весом 150г с места на дальность. Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м). Подготовка к ВФСК ГТО. Метание гранаты весом 300-500г;500-700г с места на дальность. Толкание ядра весом 3кг; 4кг. Прыжки с места. Упражнения на скакалке. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках. Прыжки в длину с разбега на результат. Подготовка к ВФСК ГТО. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.. Правила соревнований в прыжках. Прыжки в высоту с разбега на результат. Выполнение ВФСК ГТО. Бег с преодолением препятствий и на местности. Длительный бег до 20мин. Кросс до15 мин. Подтягивание из виса на результат. Бег 1000м на результат. Бег 3000м, 2000м. Выполнение ВФСК ГТО

**14. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте(1).** Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

### Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

| № п/п | Раздел  | Темы   | Клас-сы, кол-во ча-сов |    | Характеристика УУД  | Основные направления вос-питательной дея-тельности |
|-------|---|--|------------------------|----|---|--|
|       |   |  | 10                     | 11 |   |  |
| 1     | <b>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте</b> | Техника безопасности на уроках физической культуры. Понятие о физической культуре личности | 1                      |    | Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности   | 3,5  |
| 2     |   | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья               | 1                      |    | Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу приносят так называемые аэробные упражнения | 2,6  |
| 3     | Легкая атлетика.  | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий и высокий старт до 20 м | 1                      |    | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.   | 2,6  |
| 4     |   | Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 на результат  | 1                      |    | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений   | 5,6  |

|    |  |   |   |  |  |       |
|----|--|---|---|--|--|-------|
| 5  |  | Скоростной бег до 70 м.<br>Прыжок в длину с места.<br>Подготовка к ВФСК<br>ГТО                            | 2 |  | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | 6,7   |
| 6  | Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте | Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями | 1 |  | Анализируют правила поведения на занятиях физической культуры, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями   | 6     |
| 7  | Легкая атлетика.   | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега  | 2 |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.<br>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений<br>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.                         | 6,7   |
| 8  |  | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.  | 2 |  | Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  | 2,5,6 |
| 9  |  | Бросок набивного мяча (Ю-3кг, Д-2кг) двумя руками из различных исходных положений с места                 | 2 |  | Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физи-                            | 2,5,6 |
| 10 |  | Метание теннисного мя-  | 3 |  | ческих способностей, выбирают индивидуальный режим физи-   | 1,5,6 |

|    |  |  |   |  |   |       |
|----|--|--|---|--|---|-------|
|    |  | ча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м). Подготовка к ВФСК ГТО  |   |  | ческой нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают технику безопасности.   |       |
| 11 |  | Метание гранаты 500-700г; 300-500гс места на дальность   | 2 |  |   | 1,5,6 |
| 12 |  | Бег на 2000м; 3000м. Подготовка к ВФСК ГТО   | 2 |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  | 1,5,6 |
| 13 | Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте | Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями<br>Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности               | 2 |  | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.   | 5,6   |
| 14 | Футбол.  | Правила техники безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения   | 1 |  | Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.   | 3,5,6 |
| 15 |  | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника<br>Варианты остановок мяча ногой , грудью<br>Ведение мяча по прямой без сопротивления и с | 3 |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности. | 3,5   |

|    |  |  |   |  |   |     |
|----|--|--|---|--|---|-----|
|    |  | сопротивлением защитника   |   |  |   |     |
| 16 |  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом<br>Игра по упрощенным правилам                                 | 3 |  | Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ею в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                 | 5,6 |
| 17 | Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте | Понятие телосложения и характеристика его основных типов.  | 1 |  | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. | 2,6 |
| 18 | Гимнастика с элементами акробатики.                                      | Техника безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения, повороты в движении<br>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении | 2 |  | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.         | 3,5 |
| 19 |  | М. длинный кувырок вперед через препятст-  | 4 |  | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  | 2,6 |

|    |  |  |   |  |   |     |
|----|--|--|---|--|---|-----|
|    |  | <p>вие на высоте до 90гр;<br/> Д.кувырок вперед<br/> М. стойка на руках с чьей-либо помощью.<br/> ОРУ в парах<br/> Кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью; сед углом</p>  |   |  |   |     |
| 20 |  | <p>Прыжки со скакалкой.<br/> Акробатические упражнения<br/> Подтягивание (М). Подтягивание из виса лежа (Д). Подготовка к ВФСК ГТО<br/> Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре</p>               | 4 |  | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>      | 2,6 |
| 21 |  | <p>М. прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см. Д. прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота-110)<br/> Опорный прыжок на результат.<br/> Эстафеты с использованием гимнастических упражнений</p> | 4 |  | <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> | 5,6 |

|    |            |  |   |  |   |       |
|----|------------|--|---|--|---|-------|
|    |            | Комплекс упражнений на гибкость. Подготовка к ВФСК ГТО   |   |  |   |       |
| 22 |            | Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря<br>Упражнения с набивными мячами<br>Лазанье по канату. ОРУ без предметов                           | 3 |  | Осваивают технику преодоления гимнастической полосы препятствий.<br>Выполняют нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики   | 6,7   |
| 23 | Баскетбол. | Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности  | 2 |  | Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.   | 6     |
| 24 |            | Стойка игрока. Перемещения в стойке<br>Остановка двумя шагами и прыжком<br>Повороты без мяча и с мячом<br>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 5 |  | 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, соблюдая правила безопасности. | 6,7   |
| 25 |            | Ловля и передачи мяча без сопротивления защитника<br>Ловля и передачи мяча с сопротивлением защитника ( в различных построениях)                                 | 2 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | 2,5,6 |
| 26 |            | Ведение мяча без сопротивления защитника<br>Ведение мяча с сопротивлением защитника  | 2 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.  | 2,5,6 |

|    |           |   |   |  |  |       |
|----|-----------|---|---|--|--|-------|
| 27 |           | Броски одной и двумя руками без сопротивления защитника<br>Броски одной и двумя руками в движении с сопротивлением защитника  | 2 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.   | 1,5,6 |
| 28 |           | Действия против игрока без мяча и с мячом ( перехват, накрывание)<br>Вырывание и выбивание мяча<br>Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | 3 |  | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. | 1,5,6 |
| 29 |           | Игра по упрощенным правилам баскетбола<br>Игра по правилам баскетбола   | 2 |  | Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.<br>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.   | 1,5,6 |
| 30 | Волейбол. | Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.   | 1 |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.                                       | 5,6   |
| 31 |           | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  | 5 |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.   | 3,5,6 |
| 32 |           | Прямой нападающий удар при встречных пе-  | 2 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая прави-  | 3,5   |

|    |                     |   |   |  |   |       |
|----|---------------------|---|---|--|---|-------|
|    |                     | редачах<br>Блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка   |   |  | ла безопасности.  |       |
| 33 |                     | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите   | 2 |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.  | 5,6   |
| 34 |                     | Игра по упрощенным правилам волейбола<br>Игра по правилам   | 2 |  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. | 2,6   |
| 35 | Футбол.             | Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.   | 1 |  | Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.  | 5,6,1 |
| 36 |                     | Техника ударов по мячу ногой и головой, остановка мяча ногой, грудью<br>Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 2 |  | Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.  | 3,5   |
| 37 |                     | Игра по правилам.   |   |  | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  | 2,6   |
| 38 | Общетеоретические и | Вредные привычки и их профилактика средства-  |   |  | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль  | 2,6   |

|    |  |   |   |  |  |     |
|----|--|---|---|--|--|-----|
|    | исторические сведения о физической культуре и спорте | ми физической культуры  |   |  | А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен период развития олимпийского движения в России   |     |
| 39 | Легкая атлетика.                                     | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.<br>Челночный бег 3*10м  | 1 |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений<br>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | 5,6 |
| 40 |  | Бег с низкого старта с ускорением 60м. Подготовка к ВФСК ГТО<br>Бег на результат 100м. Подготовка к ВФСК ГТО<br>Бег в равномерном темпе до 15-20мин; Подготовка к ВФСК ГТО  | 4 |  | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений<br>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.   | 6,7 |
| 41 |  | Метание мяча весом 150г с места на дальность<br>Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега<br>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м). Подготовка к | 5 |  | Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  | 6   |

|    |  |   |   |  |  |       |
|----|--|---|---|--|--|-------|
|    |  | ВФСК ГТО<br>Метание гранаты весом 300-500г;500-700г с места на дальность  |   |  |  |       |
| 42 |  | Прыжки с места. Упражнения на скакалке<br>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.<br>Правила соревнований в прыжках. Прыжки в длину с разбега на результат. Подготовка к ВФСК ГТО                         | 4 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.<br>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.<br>Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике | 6,7   |
| 43 |  | Бег с преодолением препятствий и на местности<br>Длительный бег до 20мин.<br><br>Кросс до15 мин. Подтягивание из виса на результат<br>Бег 1000м на результат<br>Бег 3000м, 2000м<br>Выполнение ВФСК ГТО | 4 |  | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  | 2,5,6 |
| 44 | Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.   | 1 |  | Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8-9 кл и 10-11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности   | 2,5,6 |

|    |  |   |  |   |   |       |
|----|--|---|--|---|---|-------|
| 45 | Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте | Техника безопасности на уроках физической культуры. Понятие о физической культуре личности    |  | 1 | Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности   | 1,5,6 |
| 46 |  | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья                  |  | 1 | Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу приносят так называемые аэробные упражнения | 1,5,6 |
| 47 | Легкая атлетика.   | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.<br>Низкий и высокий старт до 20 м |  | 1 | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.   | 1,5,6 |
| 48 |  | Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 на результат   |  | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений   | 5,6   |
| 49 |  | Скоростной бег до 70 м.<br>Прыжок в длину с места.<br>Подготовка к ВФСК<br>ГТО                |  | 2 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.  | 3,5,6 |

|    |  |   |  |   |   |     |
|----|--|---|--|---|---|-----|
| 50 | Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте | Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями |  | 1 | Анализируют правила поведения на занятиях физической культуры, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями  | 3,5 |
| 51 | Легкая атлетика.   | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега  |  | 2 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.<br>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений<br>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  | 5,6 |
| 52 |  | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.  |  | 2 | Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.   | 2,6 |
| 53 |  | Бросок набивного мяча (Ю-3кг, Д-2кг) двумя руками из различных исходных положений с места                 |  | 2 | Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают технику безопасности. | 3,5 |
| 54 |  | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м). Подготовка к ВФСК ГТО                |  | 3 |   | 2,6 |
| 55 |  | Метание гранаты 500-700г; 300-500гс места на дальность  |  | 2 |   | 2,6 |

|    |  |   |  |   |   |       |
|----|--|---|--|---|---|-------|
| 56 |  | Бег на 2000м; 3000м.<br>Подготовка к ВФСК<br>ГТО  |  | 2 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  | 5,6   |
| 57 | Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте | Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями<br>Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности  |  | 2 | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.   | 6,7   |
| 58 | Футбол.  | Правила техники безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения  |  | 1 | Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.   | 6     |
| 59 |  | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника<br>Варианты остановок мяча ногой , грудью<br>Ведение мяча по прямой без сопротивления и с сопротивлением защитника |  | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности. | 6,7   |
| 60 |  | Совершенствование техники перемещений, вла-   |  | 3 | Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в про-   | 2,5,6 |

|    |  |  |  |   |   |       |
|----|--|--|--|---|---|-------|
|    |  | дения мячом<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом<br>Игра по упрощенным правилам   |  |   | цессе игровой деятельности.   |       |
| 61 | Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте | Понятие телосложения и характеристика его основных типов.  |  | 1 | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. | 2,5,6 |
| 62 | Гимнастика с элементами акробатики.                                      | Техника безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения, повороты в движении<br>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении |  | 2 | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.         | 1,5,6 |
| 63 |  | М. длинный кувырок вперед через препятствие на высоте до 90гр;<br>Д.кувырок вперед<br>М. стойка на руках с чьей-либо помощью.<br>ОРУ в парах<br>Кувырок назад через стойку на руках с чьей-    |  | 4 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  | 1,5,6 |

|    |  |   |  |   |   |       |
|----|--|---|--|---|---|-------|
|    |  | либо помощью; сед углом   |  |   |   |       |
| 64 |  | Прыжки со скакалкой.<br>Акробатические упражнения<br>Подтягивание (М). Подтягивание из виса лежа (Д). Подготовка к ВФСК ГТО<br>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре   |  | 4 | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений   | 1,5,6 |
| 65 |  | М. прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см. Д. прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота-110)<br>Опорный прыжок на результат.<br>Эстафеты с использованием гимнастических упражнений<br>Комплекс упражнений на гибкость. Подготовка к ВФСК ГТО |  | 4 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  | 5,6   |
| 66 |  | Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря<br>Упражнения с набив-  |  | 3 | Осваивают технику преодоления гимнастической полосы препятствий.<br>Выполняют нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики | 3,5,6 |

|    |            |   |  |   |   |     |
|----|------------|---|--|---|---|-----|
|    |            | ными мячами<br>Лазанье по канату. ОРУ<br>без предметов  |  |   |   |     |
| 67 | Баскетбол. | Основные правила игры<br>в баскетбол. Правила<br>техники безопасности   |  | 2 | Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.   | 3,5 |
| 68 |            | Стойка игрока. Перемеще-<br>ния в стойке<br>Остановка двумя шагами<br>и прыжком<br>Повороты без мяча и с<br>мячом<br>Комбинации из освоен-<br>ных элементов техники<br>передвижений |  | 5 | 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, соблюдая правила безопасности.                     | 5,6 |
| 69 |            | Ловля и передачи мяча<br>без сопротивления за-<br>щитника<br>Ловля и передачи мяча с<br>сопротивлением защит-<br>ника ( в различных по-<br>строениях)                               |  | 2 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совме-<br>стного освоения техники игровых приёмов и дейст-<br>вий, соблюдая правила безопасности. Описывают техни-<br>ку изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их са-<br>мостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | 2,6 |
| 70 |            | Ведение мяча без сопро-<br>тивления защитника<br>Ведение мяча с сопро-<br>тивлением защитника   |  | 2 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного ос-<br>воения техники игровых приёмов и действий, соблюдая прави-<br>ла безопасности.  | 3,5 |
| 71 |            | Броски одной и двумя<br>руками без сопротивле-<br>ния защитника<br>Броски одной и двумя<br>руками в движении с<br>сопротивлением защит-<br>ника                                     |  | 2 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного ос-<br>воения техники игровых приёмов и действий, соблюдая прави-<br>ла безопасности.  | 2,6 |

|    |           |  |  |   |   |       |
|----|-----------|--|--|---|---|-------|
| 72 |           | <p>Действия против игрока без мяча и с мячом ( перехват, накрывание)</p> <p>Вырывание и выбивание мяча</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом</p> |  | 3 | <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> | 2,6   |
| 73 |           | <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола</p> <p>Игра по правилам баскетбола</p>   |  | 2 | <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>   | 5,6   |
| 74 | Волейбол. | <p>Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.</p>   |  | 1 | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.</p>                                   | 6,7   |
| 75 |           | <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>  |  | 5 | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>   | 6     |
| 76 |           | <p>Прямой нападающий удар при встречных передачах</p> <p>Блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка</p>  |  | 2 | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.</p>   | 6,7   |
| 77 |           | <p>Индивидуальные, групповые и командные так-</p>  |  | 2 | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для</p>  | 2,5,6 |

|    |  |   |  |   |   |       |
|----|--|---|--|---|---|-------|
|    |  | тические действия при нападении и защите  |  |   | комплексного развития физических способностей.  |       |
| 78 |  | Игра по упрощенным правилам волейбола<br>Игра по правилам   |  | 2 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. | 2,5,6 |
| 79 | Футбол.  | Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.   |  | 1 | Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.  | 1,5,6 |
| 80 |  | Техника ударов по мячу ногой и головой, остановка мяча ногой, грудью<br>Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |  | 2 | Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.  | 1,5,6 |
| 81 |  | Игра по правилам.   |  |   | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  | 1,5,6 |
| 82 | Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте | Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры   |  |   | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен период развития олимпийского движения в России   | 5,6   |
| 83 | Легкая атлетика  | Правила техники безо-   |  | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваи-   | 3,5,6 |

|    |       |  |  |   |  |     |
|----|-------|--|--|---|--|-----|
|    | тика. | пасности при занятиях легкой атлетикой.<br>Челночный бег 3*10м   |  |   | вают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений<br>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |     |
| 84 |       | Бег с низкого старта с ускорением 60м. Подготовка к ВФСК ГТО<br>Бег на результат 100м. Подготовка к ВФСК ГТО<br>Бег в равномерном темпе до 15-20мин; Подготовка к ВФСК ГТО   |  | 4 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений<br>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.   | 3,5 |
| 85 |       | Метание мяча весом 150г с места на дальность<br>Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега<br>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м). Подготовка к ВФСК ГТО<br>Метание гранаты весом 300-500г;500-700г с места на дальность |  | 5 | Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  | 5,6 |
| 86 |       | Прыжки с места. Упражнения на скакалке<br>Прыжки в длину с 13-15   |  | 4 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.  | 2,6 |

|    |  |  |  |   |  |     |
|----|--|--|--|---|--|-----|
|    |  | шагов разбега.<br>Правила соревнований в прыжках. Прыжки в длину с разбега на результат. Подготовка к ВФСК ГТО   |  |   | Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.<br>Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике  |     |
| 87 |  | Бег с преодолением препятствий и на местности<br>Длительный бег до 20мин.<br><br>Кросс до 15 мин. Подтягивание из виса на результат<br>Бег 1000м на результат<br>Бег 3000м, 2000м<br>Выполнение ВФСК ГТО |  | 5 | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  | 3,5 |
| 88 | Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.  |  | 3 | Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8-9 кл и 10-11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности | 2,6 |

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания методического объединения учителей

от « 30 » августа 2021 г № 1 подпись зам директора по УВР, расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

Н.Н.Клименко

---

Т.В. Грищенко « 30 » августа 2021 г

