

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Преображенская средняя школа»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании
методического совета
школы

Протокол № 1

От «31» августа 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
УВР

Пилипчук С.И.

От 31 августа 2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ
«Преображенская СШ»
Калмыкова Н.П.

Приказ № 073 от 01.09.23

От «29» августа 2023 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура

Уровень общего образования:

основное общее образование, 5-9 классы

Количество часов – 510 часов

Составитель: Вакер Александр Кристофорович

2023-2024 год

с. Преображенка Ачинского района Красноярского края

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские

и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег.

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподъемных тяжестей (мальчишки – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным

темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе

учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их

общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно

во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Авторская	Рабочая	Количество часов				
			Классы				
			5 класс	6 клас	7 класс	8 класс	9 класс
Базовая часть	75	75	68	75	81	79	76
Знания о физической культуре	В процессе уроков						
Гимнастика с элементами	18	18	14	18	16	12	12
Легкая атлетика	21	21	18	21	29	31	28
Лыжная подготовка	18		9	9	10	18	18
Кроссовая подготовка		18	7	9	11	-	-

Спортивные игры (волейбол)	18	18	20	20	15	18	18
Вариативная часть	27	27	34	27	21	23	26
Спортивные игры (баскетбол)				19	12	23	26
Спортивные игры (футбол)				6	9		
Настольный теннис			34				
Общее количество часов	102	102	102	102	102	102	102

Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.

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

5 класс

№/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15

11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90

12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

№/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		5"	4"	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25

11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	7.30	8.30	2.30	3.30	4.30
5	Прыжок в длину с разбега	80	60	10	40	10	60
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	16	15
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-

10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

№/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		5''	4''	3''	5''	4''	3''
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	5.30	6.30	7.30	1.30	2.30	3.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5

8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	30	80	30	80	30	90

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координац-ые	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185

			12	145	165-180	200	135	155-175	190	
			13	150	170-190	205	140	160-180	200	
			14	160	180-195	210	145	160-180	200	
			15	175	190-205	220	155	165-185	205	
	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100	
				12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
				13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
				14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
				15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15	
				12	2	6-8	10	5	9-11	16
				13	2	5-7	9	6	10-12	18
				14	3	7-9	11	7	12-14	20
				15	4	8-10	12	7	12-14	20
	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6				
				12	1	4-6	7			
				13	1	5-6	8			
				14	2	6-7	9			
				15	3	7-8	10			
			На низкой перекладине (девочки)	11				4	10-14	19
				12				4	11-15	20
				13				5	12-15	19
				14				5	13-15	17
				15				5	12-13	16

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5—7 классы 3 ч в неделю, всего 315 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Основы знаний		
<p>История физической культуры.</p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p>	<p><i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>

<p>Физическая культура в современном обществе</p>		
<p>Физическая культура человека</p>	<p><i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p>
	<p><i>Личная гигиена.</i> Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</p>	<p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p>
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>	<p><i>Правильная и неправильная осанка.</i> Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>
<p>Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p>

	домашних условиях.	
	<i>Личная гигиена.</i> Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	<i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	<i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
Раздел 2. Двигательные умения и навыки		
Лёгкая атлетика		
Беговые упражнения	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 5 класс История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. 7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

	Бег на результат 60 м	
	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>5 класс</p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p> <p>Бег на 1000 м.</p> <p>6 класс</p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м</p> <p>7 класс</p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Прыжковые упражнения	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>5 класс</p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>6 класс</p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>7 класс</p> <p>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>5 класс</p> <p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>6 класс</p> <p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>7 класс</p> <p>Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Метание малого мяча	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>5 класс</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>

	<p>стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>6класс</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7класс</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p>	<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>5—7 классы</p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p>Развитие скоростных способностей</p>	<p>5—7 классы</p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>

Знания о физической культуре	<p>5—7 классы</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;</p> <p>правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	<p>5—7 классы</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
Овладение организаторскими умениями	<p>5—7 классы</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
Кроссовая подготовка		
Развитие выносливости	<p>5—7 классы</p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Бег по пересеченной местности(2км)</p> <p>Равномерный бег !0-20 мин)</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p> <p>Бегат в равномерном темпе (до 20 мин)</p>
Гимнастика		

<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.</p> <p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>
<p>Организующие команды и приёмы</p>	<p><i>Освоение строевых упражнений</i></p> <p>5класс</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>6класс</p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>7класс</p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</p>	<p><i>без предметов на месте и в движении 5—7 классы</i></p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</p>	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i></p> <p>5—7 классы</p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>

<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</p>	<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i></p> <p>5 класс</p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</p> <p>6 класс</p> <p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p>Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p> <p>7 класс</p> <p>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	<p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Опорные прыжки</p>	<p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p>5класс</p> <p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p> <p>6класс</p> <p>Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p>7класс</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p>5 класс</p> <p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p>6класс</p> <p>Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>7класс</p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>

	голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	
Развитие координационных способностей	5—7 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	5—7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	5—7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	5—7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	5—7 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5—7 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	5—7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Баскетбол		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5—6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений	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
Освоение ловли и передач мяча	5—6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	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

<p>Освоение техники ведения мяча</p>	<p>5—6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов 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</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча</p>	<p>5—6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов 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</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p>5—6 классы Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча</p>	<p>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</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>5—6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>5—6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

Освоение тактики игры	<p>5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)</p>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p>5—6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений</p>	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<p>5—7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	Описывают технику изучаемых игровых приемов 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
Освоение техники приёма и передач мяча	<p>5—7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>	Описывают технику изучаемых игровых приемов 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
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p>5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>6—7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей.</p>	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

	Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	5—7 классы Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	5—7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	5—7 классы Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6—7 классы То же через сетку	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
Освоение техники прямого нападающего удара	5—7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	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

<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>5—7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Освоение тактики игры</p>	<p>5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6—7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Знания о спортивной игре</p>	<p>5—7 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>
<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p>	<p>5—7 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>

Овладение организаторскими умениями	5—7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Футбол		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники	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
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	5 класс Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	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
Овладение техникой ударов по воротам	5 класс Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. 6—7 классы Продолжение овладения техникой ударов по воротам	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
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5—7 классы Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5—7 классы Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5—6 классы Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Раздел 3. Развитие двигательных способностей		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.

		Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям
Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	<i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8—9 классы 3 ч в неделю, всего 207 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Что вам надо знать		
Физическое развитие человека	<i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i> 8—9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
	<i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i> 8—9 классы Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма

	<p>8—9 классы</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p>	
	<p><i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i></p> <p>8—9 классы</p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>	<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p><i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i></p> <p>8—9 классы</p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i></p> <p>8—9 классы</p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>
<p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</p>		
<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p>	<p>8—9 классы</p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p>

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	8—9 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
Совершенствование физических способностей	8—9 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
Адаптивная физическая культура	8—9 классы Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
Профессионально-прикладная физическая подготовка	8—9 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
История возникновения и формирования физической культуры	8—9 классы Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	8—9 классы Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Буговского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Буговского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	<i>Олимпиады: странички истории</i> 8—9 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
Баскетбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	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
Освоение ловли и передач мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	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
Освоение техники ведения мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	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
Овладение техникой бросков мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	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
Освоение индивидуальной техники защиты	8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	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
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8—9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8—9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Футбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	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
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	8класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. 9класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	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
Освоение техники ведения мяча	8—9 классы Совершенствование техники ведения мяча	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

Овладение техникой ударов по воротам	8—9 классы Совершенствование техники ударов по воротам	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
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование техники владения мячом	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
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8—9 классы Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8—9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Волейбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	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
Освоение техники приёма и передач мяча	8класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	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

<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>8класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p>9класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
<p>Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p>	<p>8класс Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>9класс Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>8 класс Дальнейшее развитие выносливости.</p> <p>9 класс Совершенствование выносливости</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p>8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p>9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p>	<p>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</p>
<p>Освоение техники прямого нападающего удара</p>	<p>8класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>9класс Прямой нападающий удар при встречных передачах</p>	<p>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</p>

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 9класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	8—9 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники без опасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия	8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Гимнастика		

<p>Освоение строевых упражнений</p>	<p>8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p> <p>9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении</p>	<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы</p>
<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</p>	<p>8—9 классы Совершенствование двигательных способностей</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p>	<p>8—9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Освоение и совершенствование висов и упоров</p>	<p>8класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</p> <p>9класс Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Освоение опорных прыжков</p>	<p>10 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота НО см).</p> <p>11 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>

Освоение акробатических упражнений	10 класс 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; кувырки вперёд и назад. 11 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8—9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	8—9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	8—9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Самостоятельные занятия	8—9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	8—9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Лёгкая атлетика		

<p>Овладение техникой спринтерского бега</p>	<p>8класс Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м. 9класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой прыжка в длину</p>	<p>8класс Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега. 9класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой прыжка в высоту</p>	<p>8класс Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. 9класс Совершенствование техники прыжка в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>	<p>8класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.</p> <p>9класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>8класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>9класс Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>

Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
Утренняя гимнастика	8—9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Выбирайте виды спорта	8—9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
Тренировку начинаем с разминки	8—9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки
Повышайте физическую подготовленность	8—9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

7. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое	Примечание
-----	--	-------------	------------

		количество	
		Основная школа	
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	
.3	Рабочие программы по физической культуре	д	
.4	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</p> <p>Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p><i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/</p> <p><i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.</p>	К	<p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p>

	<p><i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		
.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
Демонстрационные учебные пособия			
.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
.2	Плакаты методические	Д	
.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
Экранно-звуковые пособия			

.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	д	
Технические средства обучения			
.1	Сканер	д	
.2	Принтер лазерный	д	
.3	Копировальный аппарат	д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
.1	Стенка гимнастическая		
.2	Бревно гимнастическое напольное		
.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
.4	Козёл гимнастический	Г	
.5	Мост гимнастический подкидной	г	
.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
.7	Комплект навесного оборудования	г	
.8	Скамья атлетическая наклонная	г	

.9	Секундомер	Г	
.10	Коврик гимнастический	Г	
.11	Сетка для переноса малых мячей	Г	
.12	Маты гимнастические		
.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	К	
.14	Мяч малый (теннисный)		
.15	Скакалка гимнастическая	К	
.16	Палка гимнастическая	К	
.17	Обруч гимнастический	К	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
.24	Планка для прыжков в высоту	Д	
.25	Стойка для прыжков в высоту	Д	
.26	Флажки разметочные на опоре	Г	
.27	Рулетка измерительная (10 м,)	Д	

.28	Номера нагрудные	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
.35	Жилетки игровые с номерами	Г	
.36	Стойки волейбольные универсальные	д	
.37	Сетка волейбольная	д	
.38	Мячи волейбольные	г	
.39	Компрессор для накачивания мячей	д	
.40	Ворота для мини-футбола	д	
.41	Сетка для ворот мини-футбола	д	
.42	Мячи футбольные	г	

.43	Мячи для ручного мяча	Г	
.44	Ворота для ручного мяча	д	
Туризм			
.47	Палатки туристские (двухместные)	г	
.48	Рюкзаки туристские	г	
.49	Комплект туристский бивуачный	Д	
Измерительные приборы			
.50	Весы медицинские с ростомером	д	
Средства первой помощи			
.57	Аптечка медицинская	д	
Спортивные залы (кабинеты)			
.1	Спортивный		С раздевалками для мальчиков и девочек
.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
Пришкольный стадион (площадка)			
.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	

.2	Сектор для прыжков в длину	д	
.3	Сектор для прыжков в высоту	д	
.4	Гимнастический городок	д	
.5	Площадка игровая баскетбольная	д	
.6	Площадка игровая волейбольная	д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

-проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Преображенская средняя школа»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании
методического совета
школы

Протокол № 1

От «31» августа 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
УВР

Пилипчук С.И.

От 31 августа 2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ
«Преображенская СШ»
Калмыкова Н.П.

Приказ № 073 от 01.09.23

От «29» августа 2023 год

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Предмет: физическая культура

Уровень общего образования:

основное общее образование, 5 класс

Количество часов - 68

Составитель: Вакер Александр Кристофорович

2023 год

с. Преображенка Ачинского района Красноярского края

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ п/п	№ ур.	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока	Электронные учебно-методические материалы	Примечания
Легкая атлетика 12 часов						
1	1	Введение. ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	1		https://infourok.ru/	
2	2	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м.	1			
3	3	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10 м.	1			
4	4	Бег 60 м на результат. Тестирование наклон из положения сидя.	1			Физ. норм.
5	5	ТБ. Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места	1			Физ. норм.
6	6	Совершенствование прыжков в длину. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине.	1			Физ. норм.
7	7	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1			
8	8	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега.	1			
9	9	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1			
10	10	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1			
11	11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1			
12	12	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1			
Спортивные игры (волейбол) 9 часов						
13	1	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения.	1		https://infourok.ru/	
14	2	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1			
15	3	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1			

16	4	Передача мяча над собой и через сетку.	1			
17	5	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками.	1			
18	6	Техника приема мяча двумя руками снизу.	1			
19	7	Прием мяча двумя руками снизу в стойке волейболиста.	1			
20	8	Прием и передача мяча через сетку.	1			
21	9	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки.	1			
Гимнастика с элементами акробатики 14 часов						
22	1	ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1		https://infourok.ru/	
23	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1			
24	3	Кувырок вперед. Строевые упражнения.	1			
25	4	Кувырок назад. Строевые упражнения.	1			
26	5	Стойка на лопатках. Строевые упражнения.	1			
27	6	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1			
28	7	«Мост» из положения, лежа на спине.	1			
29	8	Комбинация из освоенных элементов.	1			
30	9	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов.	1			
31	10	Общие развивающие упражнения. Висы.	1			
32	11	Общие развивающие упражнения. Опорный прыжок (козёл)	1			
33	12	Общие развивающие упражнения. Круговая тренировка.	1			
34	13	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1			
35	14	Упражнения в равновесии.	1			
Лыжная подготовка 9 часов						
36	1	Техника безопасности. Характеристика вида спорта.	1		https://infourok.ru/	
37	2	Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов.	1			
38	3	Техника попеременного двухшажного хода.	1			
39	4	Применение лыжных мазей. Техника попеременного двухшажного хода.	1			
40	5	Техника одновременного бесшажного хода.	1			

41	6	Техника одновременного бесшажного хода. Развитие выносливости.	1			
42	7	Техника подъема «полуелочкой». Развитие выносливости. Режим нагрузки.	1			Физ. норм.
43	8	Техника торможения «плугом». Регулирование нагрузки..	1			Физ. норм.
44	9	Техника поворотов переступанием. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Физ. норм.
Спортивный игры (волейбол) 11 часов						
45	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки.	1		https://infourok.ru/	
46	2	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с 6 м от сетки.	1			
47	3	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1			
48	4	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1			
49	5	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1			
50	6	Прием, передача, удар.	1			
51	7	Тактика свободного нападения.	1			
52	8	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1			
53	9	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	1			
54	10	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1			
55	11	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1			
Кроссовая подготовка 7 часов						
56	1	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Подвижные игры.	1		https://infourok.ru/	
57	2	Кроссовый бег до 12 минут. Подвижные игры.	1			
58	3	Кроссовый бег до 13 минут. Подвижные игры.	1			
59	4	Кроссовый бег до 14 минут. Подвижные игры.	1			
60	5	Кроссовый бег до 15 минут. Подвижные игры.	1			
61	6	Кроссовый бег до 16 минут. Подвижные игры.	1			
62	7	Кроссовый бег до 17 минут. Подвижные игры.	1			
Легкая атлетика 6 часов						Промежут.

						Итоговая
63	1	ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Тестирование бег 30 м.	1		https://infourok.ru/	Аттестация
64	2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Тестирование 3x10м.	1			
65	3	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат.	1			
66	4	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	1			
67	5	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1			
68	6	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега.	1			

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Преображенская средняя школа»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании
методического совета
школы

Протокол № 1

От «31» августа 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
УВР

Пилипчук С.И.

От 31 августа 2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ
«Преображенская СПШ»
Калмыкова И.П.

Приказ № 073 от 01.09.23

От «29» августа 2023 год

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Предмет: физическая культура

Уровень общего образования:

основное общее образование, 6 класс

Количество часов - 102

Составитель: Вакер Александр Кристофорович

2023 год

С. Преображенка Ачинского района Красноярского края

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№ п/п	№ ур.	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока	Примечания
Легкая атлетика 12 часов					
1	1	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	1		
2	2	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м.	1		
3	3	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10 м.	1		
4	4	Бег 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя.	1		
5	5	ТБ. Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места	1		Физ. норм.
6	6	Совершенствование прыжков в длину. Тестирование. Подтягивание.	1		Физ. норм.
7	7	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1		Физ. норм.
8	8	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега.	1		
9	9	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1		
10	10	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1		
11	11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1		
12	12	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1		
Спортивные игры (футбол) 6 часов					
13	1	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения.	1		
14	2	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1		
15	3	Удары по воротам на точность.	1		
16	4	Комбинация из освоенных элементов.	1		
17	5	Контрольный урок по футболу.	1		
18	6	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.	1		
Спортивные игры (волейбол) 9 часов					
19	1	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1		

20	2	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1		
21	3	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1		
22	4	Передача мяча над собой и через сетку.	1		
23	5	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками.	1		
24	6	Техника приема мяча двумя руками снизу.	1		
25	7	Прием мяча двумя руками снизу.	1		
26	8	Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча через сетку.	1		
27	9	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки.	1		
Спортивные игры (баскетбол) 22 час					
28	1	ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	1		
29	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1		
30	3	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1		
31	4	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
32	5	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении.	1		
33	6	Ведение мяча с изменением направления движения.	1		
34	7	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1		
35	8	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения.	1		
36	9	Броски в кольцо одной и двумя руками с места.	1		
37	10	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения.	1		
38	11	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения.	1		
39	12	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места.	1		
40	13	Вырывание и выбивание мяча.	1		
41	14	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
42	15	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
43	16	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
44	17	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо.	1		Физ. норм.
45	18	Игровые задания по баскетболу 2:1, 3:1.	1		Физ. норм.
46	19	Игровые задания по баскетболу 3:2, 3:3.	1		Физ. норм.

47	20	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	1		
48	21	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	1		
49	22	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	1		
Гимнастика с элементами акробатики 18 часов					
50	1	ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1		
51	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1		
52	3	Кувырок вперед. Строевые упражнения.	1		
53	4	Кувырок назад. Строевые упражнения.	1		
54	5	Стойка на лопатках. Строевые упражнения.	1		
55	6	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1		
56	7	«Мост» из положения, лежа на спине.	1		
57	8	Комбинация из освоенных элементов.	1		
58	9	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов.	1		
59	10	Общие развивающие упражнения. Висы.	1		
60	11	Общие развивающие упражнения. Опорный прыжок (козёл)	1		
61	12	Общие развивающие упражнения. Круговая тренировка.	1		
62	13	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1		
63	14	Упражнения в равновесии.	1		
64	15	Прыжки на скакалке в тройках.	1		
65	16	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек.	1		
66	17	Лазанье по канату в два приема.	1		
67	18	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема.	1		
Лыжная подготовка 9 часов					
68	1	Техника безопасности. Характеристика вида спорта.	1		
69	2	Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов.	1		
70	3	Техника попеременного двухшажного хода.	1		

71	4	Применение лыжных мазей. Техника попеременного двухшажного хода.	1		
72	5	Техника одновременного бесшажного хода.	1		
73	6	Техника одновременного бесшажного хода. Развитие выносливости.	1		Физ. норм.
74	7	Техника подъема «полуелочкой». Развитие выносливости. Режим нагрузки.	1		Физ. норм.
75	8	Техника торможения «плугом». Регулирование нагрузки.	1		Физ. норм.
76	9	Техника поворотов переступанием. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
Спортивный игры (волейбол) 11 часов					
77	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки.	1		
78	2	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с 6 м от сетки.	1		
79	3	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1		
80	4	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		
81	5	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		
82	6	Прием, передача, удар.	1		
83	7	Тактика свободного нападения.	1		
84	8	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1		
85	9	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	1		
86	10	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
87	11	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
Кроссовая подготовка 7 часов					
88	1	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Подвижные игры.	1		
89	2	Кроссовый бег до 12 минут. Подвижные игры.	1		
90	3	Кроссовый бег до 13 минут. Подвижные игры.	1		
91	4	Кроссовый бег до 14 минут. Подвижные игры.	1		
92	5	Кроссовый бег до 15 минут. Подвижные игры.	1		
93	6	Кроссовый бег до 17 минут. Подвижные игры.	1		Промежут.
94	7	Контрольный урок. Кросс по пересеченной местности 1000м.	1		Итоговая
Легкая атлетика 8 часов					
95	1	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м.	1		Аттестация

96	2	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3х10м.	1		
97	3	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя.	1		
98	4	ТБ. Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места.	1		
99	5	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине.	1		
00	6	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега.	1		
01	7	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1		
02	8	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1		

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Преображенская средняя школа»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании
методического совета
школы

Протокол № 1

От «31» августа 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
УВР

Пилипчук С.И.

От 31 августа 2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ
«Преображенская СПШ»
Калмыкова И.П.

Приказ № 073 от 01.09.23

От «29» августа 2023 год

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Предмет: физическая культура

Уровень общего образования:

основное общее образование, 7 класс

Количество часов - 102

Составитель: Вакер Александр Кристофорович

2023 год

С. Преображенка Ачинского района Красноярского края

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ п/п	№ ур.	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока	Примечания
Легкая атлетика 11 часов					
1	1	Введение. Инструктаж по ТБ на уроке лёгкой атлетике. Стартовый контроль.	1		
2	2	Эстафеты. (4х30м, 4х60м, 4х100м)	1		
3	3	Беговые упражнения в легкой атлетике. (С высоким подниманием бедра)	1		
4	4	Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1		
5	5	Челночный бег 3х10м.	1		Физ. норм.
6	6	Прыжки в длину с места.	1		Физ. норм.
7	7	Специальные беговые упражнения.	1		Физ. норм.
8	8	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
9	9	Бег в течении 12 минут. Развитие выносливости.	1		
10	10	Развитие выносливости. Бег в течении 13 минут.	1		
11	11	Беговые упражнения на скорость	1		
Гимнастика. - 16 часов					
12	1	Инструктаж ТБ по гимнастике на уроках.	1		
13	2	Элементы гимнастики. (Висы, упоры, стойки, хваты.)	1		
14	3	Правила страховки. Самостраховки.	1		
15	4	Строевые упражнения. (повороты на месте)	1		
16	5	Строевые упражнения. (перестроения)	1		
17	6	Упражнения с предметами. (Мяч, скакалка, обруч, палка)	1		
18	7	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
19	8	Висы и упоры. (шведская стенка, перекладина, брусья.)	1		

20	9	Вис на согнутых руках.	1		
21	10	Разновидности упоров на полу.	1		
22	11	Подтягивание. Упоры на полу.	1		
23	12	Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д)	1		
24	13	Опорный прыжок.(козёл 110см)	1		
25	14	Прыжок ноги врозь, приземление.	1		
26	15	Кувырок вперёд и назад. Инструктаж по ТБ.	1		
27	16	Стойка на лопатках с перекатом в упор присев.	1		
Спортивные игры 30 часов. Баскетбол 15 ч. Волейбол 15 ч.					
28	1	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения игрока.	1		
29	2	Техника ведения мяча левой, правой рукой.	1		
30	3	Совершенствование техники ведения мяча.	1		
31	4	Техника передач мяча двумя руками.	1		
32	5	Техника передач мяча одной рукой.	1		
33	6	Техника владения мяча в баскетболе.	1		
34	7	Техника бросков по кольцу с места.	1		
35	8	Техника бросков по кольцу после ведения.	1		
36	9	Техника бросков по кольцу после ведения.	1		
37	10	Техника бросков по кольцу в движении.	1		
38	11	Техника бросков по кольцу в движении.	1		Физ. норм.
39	12	Тактика игры в баскетбол.	1		Физ. норм.
40	13	Тактика игры в баскетбол.	1		Физ. норм.
41	14	Судейство игры в баскетбол.	1		
42	15	Судейство в баскетболе. Учебная игра.	1		
Спортивные игры (волейбол) 15 час.					
43	1	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения.	1		
44	2	Техника приема мяча двумя руками сверху, снизу.	1		
45	3	Техника подачи мяча. Правила волейбола.	1		

46	4	Техника подачи мяча. Правила волейбола.	1		
47	5	Техника передачи мяча через сетку.	1		
48	6	Техника передачи мяча через сетку.	1		
49	7	Техника подачи мяча сверху.	1		
50	8	Техника владения мячом. Подача мяча.	1		
51	9	Техника владения мячом двумя руками сверху.	1		
52	10	Техника владения мячом двумя руками снизу.	1		
53	11	Тактика игры в парах, тройках.	1		
54	12	Тактика игры в парах, тройках.	1		
55	13	Тактика игры в волейбол.	1		
56	14	Тактика игры в волейбол.	1		
57	15	Учебная игра по правилам волейбола.	1		
Лыжная подготовка. - 10 часов					
58	1	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ на уроках.	1		
59	2	Развитие координации при перемещениях на лыжах.	1		
60	3	Техника одношажного одновременного хода.	1		
61	4	Скольжение с помощью толчка рук.	1		
62	5	Двухшажный ход.	1		
63	6	Развитие силовых качеств.	1		
64	7	Эстафеты с элементам лыжной подготовки.	1		
65	8	Развитие выносливости.	1		
66	9	Ходьба на лыжах по дистанции 2 км.	1		
67	10	Развитие скоростно- силовых качеств.	1		
Легкая атлетика-15 часов					
68	1	Легкая атлетика. Инструктаж ТБ. Прыжки в длину с места.	1		
69	2	Прыжки в длину с места.	1		
70	3	Прыжки через скамейку и другие препятствия.	1		Физ. норм.

71	4	Подтягивание на перекладине, отжимание.	1		Физ. норм.
72	5	Челночный бег 3x10 м.	1		Физ. норм.
73	6	Беговые упражнения в легкой атлетике.	1		
74	7	Метание мяча в цель с 6-8 м.	1		
75	8	Техника метания мяча на дальность.	1		
76	9	Челночный бег 3x10м.	1		
77	10	Бег 6 минут. Передача эстафетной палочки.	1		
78	11	Техника прыжка в высоту способом «ножницы».	1		
79	12	Прыжок в высоту способом «ножницы» с 3-5 шагов рвзбега.	1		
80	13	Оценка техники прыжка в высоту способом «ножницы».	1		
81	14	Бег с преодолением препятствий.	1		
82	15	Эстафета с палочкой. Передача палочки.	1		
Кроссовая подготовка - 11 часов					
83	1	ТБ по кроссовой подготовки на уроках.	1		
84	2	Рванный бег. Понятие темп. Ширина шага.	1		
85	3	Кросс 1500 м. Общие развивающие упражнения.	1		
86	4	Упражнения на выносливость. Круговая тренировка.	1		
87	5	Кросс 1000 м. на результат. Упражнения на растягивание.	1		
88	6	Эстафеты с предметами. Упражнения на восстановление.	1		
89	7	Эстафетный бег 4x100 м. Беговые упражнения.	1		
90	8	Кросс 2000 м. на результат.	1		
91	9	Техника высокого старта. Бег до 10 мин.	1		
92	10	Кроссовая подготовка. Бег до 12 мин.	1		
93	11	Кроссовая подготовка. Бег до 13 мин.	1		Промежут.
Спортивные игры Футбол – 9 часов					
94	1	Инструктаж по ТБ на уроках. Передача, остановка мяча.	1		Итоговая
95	2	Техника удара по мячу в створ ворот.	1		Аттестация

96	3	Передачи мяча в парах на месте, в движении.	1		
97	4	Элементы футбола в подвижных играх.	1		
98	5	Ведение мяча на месте и в движении.	1		
99	6	Ведение мяча внутренней, внешней стороной стопы.	1		
00	7	Ведение мяча внутренней, внешней стороной стопы.	1		
01	8	Тактика игры. Правила игры.	1		
02	9	Учебная игра- футбол. Итоги за год.	1		

1 ур. не хватает.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для обучающихся 8 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2012г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» является обязательным предметом в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год (3 часа в неделю).

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Лях В.И. Физическая культура. 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

В рабочей программе нашли отражение цели и задачи изучения Физической культуры на ступени основного общего образования, изложенные в пояснительной записке к Комплексной программе физического воспитания 1–11 классов, а так же цели задачи Образовательной программы МКОУ «Преображенская СШ».

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным и региональным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм, легкой атлетике (кроссовая подготовка). Также на прохождение программы по спортивным играм и легкой атлетике было выделено время из разделов: гимнастика 6 часов, элементы единоборств - 9 часов.

Особенностью урочных занятий в 8 классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта(легкая атлетика, лыжная подготовка спортивные игры, гимнастика). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры обучающиеся 8 классов получают представление о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной частью образовательного процесса в 8 классе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

Критерии оценивания:

I. Знания

«5» - За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности;

«4» - За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

«3» - За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике;

«2» - За непонимание и незнание материала программы.

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

«5» - Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив;

«4» - При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок;

«3» - Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» - Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Учебно-практическое оборудование:

Легкая атлетика:

1. Планка для прыжков высоту;
2. Стойка для прыжков в высоту;
3. Флажки разметочные;
4. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
5. Рулетка измерительная;
6. Мячи малые (теннисные);
7. Мячи для метания (150 гр)
8. Номера нагрудные.

Спортивные игры:

1. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
2. Мячи баскетбольные (№5);
3. Стойки волейбольные;
4. Сетка волейбольная;
5. Мячи волейбольные;
6. Мячи футбольные;
7. Ворота для мини-футбола;
8. Скакалки;
9. Мячи набивные (1кг)
10. Жгуты;
11. Мячи малые (теннисные).
12. Номера нагрудные.

Гимнастика:

1. Стенка гимнастическая;
2. Бревно гимнастическое напольное;
3. Козел гимнастический;
4. Перекладина гимнастическая;
5. Мост гимнастический подкидной;
6. Скамейка гимнастическая;

7. Маты гимнастические;
8. Мячи набивные;
9. Скакалки гимнастические;
10. Палки гимнастические;

Лыжная подготовка:

1. Комплекты лыж;
2. Лыжные палки;
3. Ботинки лыжные;
4. Флажки разметочные со стойками.

Рабочая программа ориентирована на использование

методических пособий для учителя:

- Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы.- М. Просвещение, 2012 г;
- Лях В.И. Физическая культура. 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.
- Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М, Астрель, 2003г.;
- Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 5-9 классах.- М, Просвещение, 2002;
- Рипа М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе. – М. Просвещение, 2005г;
- Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания.- М, Просвещение, 2007 г.
- Мейксон Г.Б, Любомирский Л.Е. - Методика физического воспитания школьников.- М, Просвещение, 2002г.
- Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы.- М, Просвещение. 2010г.

А так же дополнительной литературы для учителя:

- Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М, Владос,2002 г;
- Стонкус. С. Мы играем в баскетбол. – М, Просвещение, 2004г;
- Лазарев И.В, Кузнецов В.С, Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике.- М, Академа, 1999 г;
- Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. –М, Полымя. 2005г;
- Назаренко Л.Д Оздоровительные основы физических упражнений.- М, Владос, 2003 г;
- Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование.- М, Человек, 2009г;
- Беляев А.В. Обучение технике игры в баскетбол и ее совершенствование. - М, Человек, 2009г;

- Матвеев А.П., Красников А.А., Лагутин А.Б. Физическая культура. Школьные олимпиады 9-11 классы. – М, Дрофа, 2003 г;
- Мальцев А.И. Быстрее, Выше, Сильнее. Легкая атлетика и гимнастика для школьников. – Ростов на Дону, Феникс, 2005г;
- Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы.- М, Дрофа. 2004г.
- Киселев П.А, Киселев С.Б. Справочник учителя физической культуры.- В, Учитель. 2011г.
- Мелентьева Н.Н, Румянцева Н.В. Методика обучения торможению на лыжах. – М, Чистые пруды. 2010 г.
- Мелентьева Н.Н, Румянцева Н.В. Методика обучения спускам на лыжах. – М, Чистые пруды. 2010 г.
- Мелентьева Н.Н, Румянцева Н.В. Методика обучения лыжным ходам. – М, Чистые пруды. 2010 г.
- Фурманов А.Г. Волейбол.- М, Современная школа. 2009г.
- Журнал «Физическая культура в школе». – М, Школьная пресса.
- Журнал «Спорт в школе».- М, Первое сентября.
- Колодницкий Г.А, Кузнецов В.С. Легкая атлетика.- М, Просвещение. 2011г.

Рабочая программа не исключает возможности использования другой литературы в рамках требований Государственного стандарта по физической культуре.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Преображенская средняя школа»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании
методического совета
школы

Протокол № 1

От «31» августа 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
УВР

Пилипчук С.И.

От 31 августа 2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ
«Преображенская СПШ»
Калмыкова Н.П.

Приказ № 073 от 01.09.23

От «29» августа 2023 год

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Предмет: физическая культура

Уровень общего образования:

основное общее образование, 8 класс

Количество часов - 102

Составитель: Вакер Александр Кристофорович

2023 год

С. Преображенка Ачинского района Красноярского края

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№ п/п	№ ур.	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока	Примечания
Легкая атлетика 14 часов					
1	1	Введение. ТБ по легкой атлетике .Низкий старт. Стартовый разгон.	1		
2	2	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1		
3	3	Финиширование. Эстафетный бег	1		
4	4	Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег.	1		
5	5	Бег 60 метров на результат.	1		Физ. норм.
6	6	Прыжок в длину. Подбор разбега.	1		Физ. норм.
7	7	Прыжок в длину. Метание мяча (150 гр) на дальность	1		Физ. норм.
8	8	Прыжок в длину. Фаза полета. Приземление.	1		
9	9	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	1		
10	10	Бег 1500 м (д), 2000 м (м). Развитие выносливости	1		
11	11	Бег на результат 1500 м (д), 2000 м (м). Развитие выносливости	1		

12	12	Равномерный бег до 15 мин. Преодоление препятствий.	1		
13	13	Бег до 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
14	14	Бег до 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	1		
15	15	Равномерный бег до 17 мин. Преодоление препятствий.	1		
16	16	Равномерный бег до 18 мин. Преодоление препятствий прыжком.	1		
17	17	Равномерный бег до 18 мин. Преодоление препятствий.	1		
18	18	Бег 3000 м. Развитие выносливости.	1		
волейбол - 18 часов					
19	1	ТБ на занятиях по волейболу. Комбинации перемещений.	1		
20	2	Передача мяча сверху двумя во встречных колоннах.	1		
21	3	Передача мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1		
22	4	Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	1		
23	5	Оценка техники передачи мяча во встречных колоннах.	1		
24	6	Передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар.	1		
25	7	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Учебная игра	1		
26	8	Оценка техники верхней передачи мяча в парах через сетку.	1		

27	9	Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра	1		
28	10	Отбивание мяча кулаком через сетку. Подача, прием подачи.	1		
29	11	Передача мяча в тройках после перемещения. Учебная игра.	1		
30	12	Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар .	1		
31	13	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Учебная игра	1		
32	14	Отбивание мяча кулаком через сетку. Подача, прием подачи.	1		
33	15	Передача мяча в тройках после перемещения. Учебная игра.	1		
34	16	Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар.	1		
35	17	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Учебная игра	1		
36	18	Подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.	1		
Гимнастика 12 часов					
37	1	Инструктаж по ТБ на занятиях. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	1		
38	2	Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°.	1		
39	3	Опорный прыжок. Подтягивания.	1		
40	4	Повороты в движении. Опорный прыжок. Подтягивания.	1		
41	5	Подтягивания на результат. Повороты в движении. Опорный прыжок.	1		

42	6	Оценка техники опорного прыжка.	1		
43	7	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене.	1		
44	8	Кувырki. Длинные (высокие) кувырki.	1		
45	9	Комбинации из разученных элементов.	1		
46	10	Комбинации из разученных элементов.	1		
47	11	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	1		
48	12	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	1		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 18 ЧАСОВ					
49	1	Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Одновременный ход.	1		
50	2	Техника одновременных ходов. Поворот переступанием	1		
51	3	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Преодоление бугра	1		
52	4	Оценка техники одновременного одношажного хода.	1		
53	5	Одновременный двухшажный ход. Поворот упором.	1		
54	6	Оценка техники одновременного двухшажного хода. Поворот упором	1		
55	7	Техника изученных лыжных ходов. Торможение и поворот «плугом»	1		
56	8	Спуски и подъемы на склонах. Торможение и поворот «плугом»	1		

57	9	Техника изученных лыжных ходов.	1		
58	10	Оценка техники торможения плугом. Техника спусков и подъемов	1		
59	11	Оценка техники поворота «плугом». Преодоление бугра при спуске.	1		
60	12	Техника ранее пройденных лыжных ходов, спусков и подъемов.	1		
61	13	Техника ранее пройденных лыжных ходов, спусков и подъемов.	1		
62	14	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м.	1		
63	15	Техника лыжных ходов на учебном круге. Спуски и подъемы на скорость.	1		
64	16	Прохождение дистанции 3 км на результат	1		
65	17	Техника ранее пройденных лыжных ходов, спусков и подъемов.	1		
66	18	Техника изученных лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости	1		
Баскетбол 26 часов.					
67	1	Инструктаж по ТБ на занятиях . Сочетание приемов передвижений и остановок.	1		
68	2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1		
69	3	Бросок двумя руками от головы с места.	1		
70	4	Передача двумя руками от груди на месте.	1		
71	5	Личная защита. Учебная игра.	1		

72	6	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Личная защита.	1		
73	7	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1		
74	8	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра.	1		
75	9	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1		
76	10	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра	1		
77	11	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра	1		
78	12	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1		
79	13	Передача одной рукой в движении в тройках с сопротивлением.	1		
80	14	Передача одной рукой в движении в тройках с сопротивлением.	1		
81	15	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1		
82	16	Ведение мяча с сопротивлением Учебная игра.	1		
83	17	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1		
84	18	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.	1		
85	19	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	1		
86	20	Оценка техники штрафного броска. Позиционное нападение со сменой мест.	1		

87	21	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра	1		
88	22	Взаимодействие двух игроков через заслон. Быстрый прорыв	1		
89	23	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1		
90	24	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Быстрый прорыв	1		
91	25	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1		
92	26	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.	1		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13 ЧАСОВ					
93	1	Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ .	1		
94	2	Бег 3 км. Развитие выносливости.	1		
95	3	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1		
96	4	Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1		
97	5	Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег.	1		Промежуточная
98	6	Бег 60 метров на результат. Развитие скоростных способностей.	1		аттестация
99	7	Прыжок в высоту. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность	1		
100	8	Прыжок в высоту. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150гр) на дальность.	1		
101	9	Оценка метания мяча на дальность. Прыжок в высоту. Переход планки.	1		
102	10	Оценка техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для обучающихся 9 классов

Рабочая программа разработана на основе программы учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» является обязательным предметом в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Лях В.И. Физическая культура. 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

В рабочей программе нашли отражение цели и задачи изучения Физической культуры на ступени основного общего образования, изложенные в пояснительной записке 5–9 классов, а так же цели задачи Образовательной программы МКОУ «Преображенская СШ»

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным и региональным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм, легкой атлетике (кроссовая подготовка). Также на прохождение программы по спортивным играм и легкой атлетике было выделено время из разделов: гимнастика 6 часов, элементы единоборств - 9 часов.

Особенностью урочных занятий в 9 классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта(легкая атлетика, лыжная подготовка спортивные игры, гимнастика). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры обучающиеся 9 классов получают представление о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной частью образовательного процесса в 9 классе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы, обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания учебного предмета «Физическая культура».

Демонстрировать:

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
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
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
	Передвижение на лыжах 2000 м, мин, с	16,30	21,00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Критерии оценивания:

I. Знания

«5» - За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности;

«4» - За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

«3» - За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике;

«2» - За непонимание и незнание материала программы.

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

«5» - Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив;

«4» - При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок;

«3» - Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» - Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Учебно-практическое оборудование:

Легкая атлетика:

1. Планка для прыжков высоту;
2. Стойка для прыжков в высоту;
3. Флажки разметочные;
4. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
5. Рулетка измерительная;
6. Мячи малые (теннисные);
7. Мячи для метания (150 гр)
8. Номера нагрудные.

Спортивные игры:

1. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
2. Мячи баскетбольные (№5);
3. Стойки волейбольные;
4. Сетка волейбольная;
5. Мячи волейбольные;
6. Мячи футбольные;
7. Ворота для мини-футбола;
8. Скакалки;

9. Мячи набивные (1кг)
10. Жгуты;
11. Мячи малые (теннисные).
12. Номера нагрудные.

Гимнастика:

1. Стенка гимнастическая;
2. Бревно гимнастическое напольное;
3. Козел гимнастический;
4. Перекладина гимнастическая;
5. Мост гимнастический подкидной;
6. Скамейка гимнастическая;
7. Маты гимнастические;
8. Мячи набивные;
9. Скакалки гимнастические;
10. Палки гимнастические;

Лыжная подготовка:

1. Комплекты лыж;
2. Лыжные палки;
3. Ботинки лыжные;
4. Флажки разметочные со стойками.

Рабочая программа ориентирована на использование

методических пособий для учителя:

- Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы.- М. Просвещение, 2008 г;
- Лях В.И. Физическая культура. 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011;
- Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М, Астрель, 2003г.;
- Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 5-9 классах.- М, Просвещение, 2002;
- Рипа М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе. – М. Просвещение, 2005г;
- Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания.- М, Просвещение, 2007 г.
- Мейксон Г.Б, Любомирский Л.Е. - Методика физического воспитания школьников.- М, Просвещение, 2002г.
- Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы.- М, Просвещение. 2010г.

А так же дополнительной литературы для учителя:

- Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М, Владос,2002 г;
- Стонкус. С. Мы играем в баскетбол. – М, Просвещение, 2004г;
- Лазарев И.В, Кузнецов В.С, Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике.- М, Академа, 1999 г;
- Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. –М, Полымя. 2005г;
- Назаренко Л.Д Оздоровительные основы физических упражнений.- М, Владос, 2003 г;
- Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование.- М, Человек, 2009г;
- Беляев А.В. Обучение технике игры в баскетбол и ее совершенствование. - М, Человек, 2009г;
- Матвеев А.П, Красникова А.А, Лагутин А.Б. Физическая культура. Школьные олимпиады 9-11 классы. – М, Дрофа, 2003 г;
- Мальцев А.И. Быстрее, Выше, Сильнее. Легкая атлетика и гимнастика для школьников. – Ростов на Дону, Феникс,2005г;
- Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы.- М, Дрофа. 2004г.
- Киселев П.А, Киселев С.Б. Справочник учителя физической культуры.- В, Учитель. 2011г.
- Мелентьева Н.Н, Румянцева Н.В. Методика обучения торможению на лыжах. – М, Чистые пруды. 2010 г.
- Мелентьева Н.Н, Румянцева Н.В. Методика обучения спускам на лыжах. – М, Чистые пруды. 2010 г.
- Мелентьева Н.Н, Румянцева Н.В. Методика обучения лыжным ходам. – М, Чистые пруды. 2010 г.
- Фурманов А.Г. Волейбол.- М, Современная школа. 2009г.
- Журнал «Физическая культура в школе». – М, Школьная пресса.
- Журнал «Спорт в школе».- М, Первое сентября.
- Колодницкий Г.А, Кузнецов В.С. Легкая атлетика.- М, Просвещение. 2011г.

Рабочая программа не исключает возможности использования другой литературы в рамках требований Государственного стандарта по физической культуре.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Преображенская средняя школа»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании
методического совета
школы
Протокол № 1
От «31» августа 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
УВР
Пилипчук С.И.
От 31 августа 2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ
«Преображенская СПШ»
Калмыкова Н.П.
Приказ № 073 от 01.09.23
От «29» августа 2023 год

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Предмет: физическая культура

Уровень общего образования:
основное общее образование, 9 класс

Количество часов - 102

Составитель: Вакер Александр Кристофорович

2023 год

С. Преображенка Ачинского района Красноярского края

Календарно-тематическое планирование

9 класс

№ п/п	№ ур.	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока	Примечания
Легкая атлетика 18 часов					
1	1	Введение. Инструктаж по ТБ на занятиях. Низкий старт. Стартовый разгон.	1		
2	2	Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1		
3	3	Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1		
4	4	Финиширование. Эстафетный бег.	1		
5	5	Бег 60 метров на результат. Развитие скоростных качеств.	1		Физ. норм.
6	6	Прыжок в длину. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места.	1		Физ. норм.
7	7	Прыжок в длину. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.	1		Физ. норм.
8	8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
9	9	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
10	10	Бег 1500 м (д), 2000 м (м). Развитие выносливости.	1		
11	11	Бег на результат 1500 м (д), 2000 м (м). Развитие выносливости.	1		
12	12	Бег в равномерном темпе 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
13	13	Бег в равномерном темпе 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
14	14	Бег в равномерном темпе 15 мин. Преодоление препятствий.	1		
15	15	Бег в равномерном темпе 15 мин. Преодоление препятствий.	1		
16	16	Бег в равномерном темпе 18 мин. Преодоление препятствий прыжком.	1		
17	17	Бег в равномерном темпе 20 мин. Преодоление препятствий прыжком.	1		
18	18	Бег на результат (3000 м-м., 2000 м-д.).	1		
Волейбол. - 18 часов					
19	1	Инструктаж по ТБ на занятиях. Стойки и перемещения игрока.	1		
20	2	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1		

21	3	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах, в прыжке	1		
22	4	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.	1		
23	5	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1		
24	6	Нападающий удар Игра в нападении через 3-ю зону.	1		
25	7	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	1		
26	8	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1		
27	9	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1		
28	10	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1		
29	11	Нижняя прямая подача, прием мяча, от сетки. Учебная игра.	1		
30	12	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	1		
31	13	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной. Учебная игра.	1		
32	14	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1		
33	15	Комбинации из передвижений игрока. Игра в нападении через 3-ю зону.	1		
34	16	Комбинации из передвижений игрока. Игра в нападении через 3-ю зону.	1		
35	17	Игра в нападении через 4-ю зону. Учебная игра.			
36	18	Игра в нападении через 4-ю зону. Учебная игра.			
Гимнастика 12 ч					
37	1	Инструктаж ТБ на занятиях по гимнастике. Развитие силы.	1		
38	2	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). Ходьба на месте , в колонне.	1		
39	3	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). Подтягивания.	1		
40	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре.	1		
41	5	Подтягивания на результат. Опорный прыжок.	1		
42	6	Оценка техники выполнения опорного прыжка .	1		
43	7	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке(д.).	1		
44	8	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1		
45	9	Комбинация из акробатических элементов.	1		

46	10	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушагат (д.)	1		Физ. норм.
47	11	Комбинация из акробатических элементов.	1		Физ. норм.
48	12	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	1		Физ. норм.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 18 ЧАСОВ					
49	1	Инструктаж по ТБ на занятиях. Двухшажные лыжные хода.	1		
50	2	Техника одновременного и попеременного двухшажных ходов.	1		
51	3	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	1		
52	4	Оценка техники одновременного двухшажного хода Переход с одного хода на другой.	1		
53	5	Оценка техники перехода с одного хода на другой.	1		
54	6	Преодоления контр уклонов, Попеременный четырехшажный ход.	1		
55	7	Оценка техники одновременного одношажного хода.	1		
56	8	Оценка техники одновременного бесшажного хода. Подъемы и спуски.	1		
57	9	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	1		
58	10	Оценка техники попеременного четырехшажного хода Прохождение дистанции 3 км.	1		
59	11	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона.	1		
60	12	Торможение и поворот «плугом».	1		
61	13	Торможение и поворот «плугом».	1		
62	14	Прохождение дистанции 5 км . без учета времени.	1		
63	15	Чередование одновременных ходов.	1		
64	16	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
65	17	Прохождение дистанции 3 км на результат.	1		
66	18	Прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1		
БАСКЕТБОЛ- 26 часов					

67	1	Инструктаж по ТБ. Передвижения и остановки игрока.	1		
68	2	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.	1		
69	3	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1		
70	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2).	1		
71	5	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1		
72	6	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3).	1		
73	7	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.	1		
74	8	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1		
75	9	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	1		
76	10	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	1		
77	11	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке.	1		
78	12	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4).	1		
79	13	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	1		
80	14	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1		
81	15	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1		
82	16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2, 4x3).	1		
83	17	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1		
84	18	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1		
85	19	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1		
86	20	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1		
87	21	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1		
88	22	Взаимодействие трех игроков в нападении. «Малая восьмерка».	1		
89	23	Взаимодействие трех игроков в нападении. «Малая восьмерка».	1		
90	24	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1		
91	25	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1		
92	26	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1		
Легкая атлетика-10 часов					

93	1	Инструктаж по ТБ на занятиях. Техника бега на средние дистанции..	1		
94	2	Техника бега на средние дистанции.	1		
95	3	Бег на результат 1500 м (д), 2000 м (м).	1		
96	4	Техника низкого старта. Эстафетный бег (передача палочки).	1		
97	5	Техника низкого старта. Финиширование.	1		Промежуто
98	6	Бег 60 метров на результат.	1		чная
99	7	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1		атестация
100	8	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1		
101	9	Метание мяча на дальность.Прыжок в высоту.	1		
102	10	Оценка техники прыжка в высоту.	1		