

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Администрация муниципального образования "Муниципальный округ**  
**Игринский район Удмуртской Республики"**  
**МБОУ Игринская СОШ №3**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО

Протокол №1

от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

Протокол №1

от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Приказ №108 о/д

от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5-9 классов**

Составители: Шкляева Г.А.

Донская Н.А.

Иванова Н.В.

Невоструев А.В.

п.Игра 2023 г.

## **Пояснительная записка**

**Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:**

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Игринской СОШ №3 и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ педагогов;
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 №1578.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается из расчета 3 часа в неделю: в 5-9 классах – 102 часа. Итого 510 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

### **Описание учебно-методического комплекта, включая электронные ресурсы**

1. Лях В.И. Физическая культура. 5-6 класс: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.:Просвещение,2015. УМК входит в Федеральный перечень учебников.
2. Лях В.И. Физическая культура. 7-9 класс: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.:Просвещение,2015. УМК входит в Федеральный перечень учебников.
3. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
4. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
5. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
7. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Предметные результаты:

Выпускник научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;

- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» .

### **Типы и формы уроков, виды и формы контроля**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры необходимо подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

## **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. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

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.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

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 «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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 (девочки). 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, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». 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 на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – 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 вперёд, 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, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до сильной 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 ноге 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 передвижением (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 опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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 физкультминуток 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 прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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 «наступление» 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 комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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 вперед 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.

### Содержание учебного предмета

№п/п	Наименование разделов	Всего часов	Контроль
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Легкая атлетика	24	Контрольные упражнения
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	По технике исполнения
1.4	Лыжная подготовка	30	По технике исполнения
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	
2.1	Спортивные игры	27	
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>102</b>	<b>3</b>

### Тематическое планирование для 5 класса

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебной темы (Элементы содержания).
<b>I. Легкая атлетика.</b>		<b>12</b>	
1.	Инструктаж по л/а Подвижные игры, кроссовая подготовка, прыжки в длину с места	1	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
2.	Бег на короткие дистанции 30 м. и прыжки в длину с места(учет)	1	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
3.	Бег на короткие дистанции 30	1	Демонстрировать финальное

	м.(учет),60 метров, игра в футбол		усилие в беге.
4.	Бег на короткие дистанции 60 метров, игра в футбол	1	Демонстрировать финальное усилие в беге.
5.	Бег на короткие дистанции 60 метров(учет),прыжок в длину с разбега	1	Демонстрировать финальное усилие в беге.
6.	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча	1	Демонстрировать финальное усилие в беге.
7.	Прыжок в длину с разбега(учет), метание малого мяча	1	Выполнять прыжки с разбега.
8.	Метание малого мяча(учет), бег на выносливость.	1	Выполнять прыжки с разбега
9.	Бег на выносливость 1000м(учет)	1	Выполнять прыжки с разбега
10.	Русская лапта. Удары битой по мячу. Расстановка.	1	Метать из различных положений на дальность и в цель
11.	Бег на выносливость 6-минутный бег(учет), русская лапта.	1	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель
12.	Тестирование по легкой атлетике	1	Метать из различных положений на дальность и в цель
<b>II. Баскетбол</b>		<b>13</b>	
13.	Стойка, перемещение игрока, повороты на месте.	1	Выполнять различные варианты передачи мяча
14.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении	1	Выполнять различные варианты передачи мяча
15.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении	1	Выполнять различные варианты передачи мяча
16.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении	1	Выполнять ведение мяча в движении.
17.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1	Выполнять ведение мяча в движении.
18.	Броски мяча двумя руками от груди с места	1	Выполнять ведение мяча в движении.
19.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении	1	Выполнять ведение мяча в движении.
20.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
21.	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места	1	Выполнять различные варианты передачи мяча.
22.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов	1	Выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
23.	Сочетание приемов: ловля мяча на	1	Корректировка техники ведения

	месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра по упрощенным правилам.		мяча.
24.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Корректировка техники ведения мяча.
25.	Ведение мяча различными способами. повороты на месте. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Выполнять ведение мяча в движении.
<b>III. Гимнастика.</b>		<b>23</b>	
26.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения : кувьрки, стойки	1	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.
27.	Строевые упражнения. Перекаты, кувьрки,	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
28.	Строевые упражнения. Перекаты, кувьрки	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
29.	Силовая подготовка, ОФП	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
30.	Круговая тренировка.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
31.	Стойка на руках у стенки(м), переворот в сторону(колесо).	1	Корректировка техники выполнения упражнений.
32.	Стойка на руках у стенки(м), переворот в сторону(колесо).	1	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
33.	Стойка на руках у стенки(м), переворот в сторону(колесо).	1	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
34.	Длинный кувьрок вперед , кувьрок прыжком, кувьрок в полушпагат(д)	1	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
35.	Длинный кувьрок вперед , кувьрок прыжком, кувьрок в полушпагат(д)	1	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
36.	Бревно, канат, ст.на голове(м), мост(д), развитие гибкости.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
37.	Бревно, канат, ст.на голове(м), мост(д), развитие гибкости(у)	1	Корректировка техники выполнения упражнений.
38.	Бревно, канат(у), ст.на голове(м), мост(д)	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
39.	Опорный прыжок, равновесие, ст.на голове(м), мост(д)(у)	1	Корректировка техники выполнения упражнений.
40.	Опорный прыжок, равновесие, подтягивание(у)	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход



41.	Равновесие(у), опорный прыжок,	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
42.	Опорный прыжок(у), развитие силы, Сгибание и разгибание рук в упоре, Упражнения для мышц брюшного пресса	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
43.	Опорный прыжок. Полоса препятствий.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
44.	Полоса препятствий.	1	Преодоление полосы препятствий. Страховка. Корректировать технику выполнения упражнений.
45.	Полоса препятствий.	1	Преодоление полосы препятствий. Страховка. Корректировать технику выполнения упражнений.
46.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	Правила игр.
47.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	Правила игр.
48.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	Правила игр.
<b>IV.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>24</b>	
<b>V.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки ИОТ № 69. Т/соб основных требованиях к одежде, обуви во время занятий л/п. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.	1	Инструктаж ТБ. Передвижение на лыжах (надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение в колонне). Построения и перестроения на лыжах основная стойка на лыжах, построение с лыжами в руках)
50.	Скользкий шаг. первая мед.помощь	1	Фронтальный опрос
51.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	Правильно передвигаться на лыжах
52.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	Правильно передвигаться на лыжах
53.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	правильно передвигаться на лыжах
54.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	Правильно передвигаться на лыжах
55.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1	Правильно передвигаться на лыжах
56.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1	Правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
57.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1	Оказывать помощь при обморожении
58.	Скользкий шаг. Одновременный	1	Оказывать помощь при

	одношажный ход.		обморожении
59.	Скользкий шаг. Одновременный одношажный ход.	1	Правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
60.	Скользкий шаг. Одновременный одношажный ход.	1	Правильно передвигаться на лыжах
61.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах	1	Правильно передвигаться на лыжах
62.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах	1	Оказывать помощь при обморожении
63.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах	1	Правильно передвигаться на лыжах
64.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1	Правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
65.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1	Правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
66.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1	Правильно передвигаться на лыжах
67.	Одновременные хода	1	Правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
68.	Одновременные хода	1	Правильно передвигаться на лыжах
69.	Одновременные хода	1	Правильно передвигаться на лыжах
70.	Повторение изученных ходов	1	Правильно передвигаться на лыжах
71.	Повторение изученных ходов	1	передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы
72.	Эстафеты на лыжах	1	передвигаться на лыжах изученными ходами
73.	Стойки игрока, прием и передача мяча с верху	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча.
74.	Стойки игрока, прием и передача мяча с верху	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
75.	Прием и передача мяча с верху и с низу	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
76.	Перемещение , стойки игрока, прием и передача мяча с верху	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
77.	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча

78.	Прием и передача мяча с верху и с низу	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
79.	Прием и передача мяча с верху и с низу через сетку	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
80.	Прием и передача мяча с верху и с низу через сетку	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
81.	Прием и передача мяча с верху и с низу через сетку	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча.
82.	Прием и передача мяча с верху и с низу через сетку	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
83.	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
84.	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
<b>VI. Легкая атлетика.</b>		<b>18</b>	
85.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств. Повторение высокого старта. Обучение прыжкам в высоту.	1	Инструктаж по ТБ. Виды стартов. Развитие скорости. Прыжок в высоту. Виды прыжков в высоту.
86.	Бег с различных стартов. Прыжок в высоту.	1	Демонстрировать технику прыжка в высоту. Виды стартов. Виды прыжков в высоту.
87.	Бег с различных стартов. Прыжок в высоту.	1	Демонстрировать технику прыжка в высоту. Виды стартов. Виды прыжков в высоту.
88.	Бег на короткие дистанции, 30м.	1	Демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
89.	СБУ. бег на короткие дистанции, 30метров(у)	1	Демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
90.	Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров (у)	1	Демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
91.	Прыжок с места (у), игра в футбол	1	Демонстрировать технику низкого старта
92.	Челночный бег 3x10 игра в футбол	1	Демонстрировать технику низкого старта
93.	Челночный бег 3x10 игра, удары битой по мячу	1	Демонстрировать отведение руки для замаха.
94.	Челночный бег 3x10(у)	1	Демонстрировать отведение руки для замаха.
95.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	Демонстрировать технику в целом
96.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (у) .Бег на выносливость	1	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.
97.	Бег на выносливость, удары битой по мячу, игра в Русскую лапту.	1	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.

98.	1000м (у)	1	Совершенствование техники
99.	Русская лапта. Футбол.	1	Демонстрировать технику и тактику игры.
100.	Русская лапта. Футбол.	1	Демонстрировать технику и тактику игры.
101.	Правила поведения на воде. Т/б на уроках по плаванию. Специальные упражнения для изучения кроля на груди.	1	Совершенствование техники
102.	Правила поведения на воде. Т/б на уроках по плаванию. Специальные упражнения для изучения кроля на груди.	1	Совершенствование техники
	Итого:	<b>102</b>	

### Тематическое планирование для 6 класса

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебной темы (Элементы содержания).
<b>I. Легкая атлетика.</b>		<b>12</b>	
1.	Инструктаж по л/а Подвижные игры, кроссовая подготовка, прыжки в длину с места	1	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
2.	Бег на короткие дистанции 30 м. и прыжки в длину с места(учет)	1	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
3.	Бег на короткие дистанции 30 м.(учет),60 метров, игра в футбол	1	Демонстрировать финальное усилие в беге.
4.	Бег на короткие дистанции 60 метров, игра в футбол	1	Демонстрировать финальное усилие в беге.
5.	Бег на короткие дистанции 60 метров(учет),прыжок в длину с разбега	1	Демонстрировать финальное усилие в беге.
6.	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча	1	Демонстрировать финальное усилие в беге.
7.	Прыжок в длину с разбега(учет), метание малого мяча	1	Выполнять прыжки с разбега.
8.	Метание малого мяча(учет), бег на выносливость.	1	Выполнять прыжки с разбега
9.	Бег на выносливость 1000м(учет)	1	Выполнять прыжки с разбега
10.	Русская лапта. Удары битой по мячу. Расстановка.	1	Метать из различных положений на дальность и в цель
11.	Бег на выносливость 6-минутный бег(учет), русская лапта.	1	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель
12.	Тестирование по легкой атлетике	1	Метать из различных положений на дальность и в цель
<b>II. Баскетбол</b>		<b>13</b>	
13.	Стойка, перемещение игрока, повороты на месте.	1	Выполнять различные варианты передачи мяча

14.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении	1	Выполнять различные варианты передачи мяча
15.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении	1	Выполнять различные варианты передачи мяча
16.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении	1	Выполнять ведение мяча в движении.
17.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1	Выполнять ведение мяча в движении.
18.	Броски мяча двумя руками от груди с места	1	Выполнять ведение мяча в движении.
19.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении	1	Выполнять ведение мяча в движении.
20.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
21.	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места	1	Выполнять различные варианты передачи мяча.
22.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов	1	Выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
23.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Корректировка техники ведения мяча.
24.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Корректировка техники ведения мяча.
25.	Ведение мяча различными способами. повороты на месте. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Выполнять ведение мяча в движении.
<b>III. Гимнастика.</b>		<b>23</b>	
26.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения : кувырки, стойки	1	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.
27.	Строевые упражнения. Перекаты, кувырки,	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
28.	Строевые упражнения. Перекаты, кувырки	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
29.	Силовая подготовка, ОФП	1	Корректировка техники

			выполнения упражнений. Индивидуальный подход
30.	Круговая тренировка.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
31.	Стойка на руках у стенки(м), переворот в сторону(колесо).	1	Корректировка техники выполнения упражнений.
32.	Стойка на руках у стенки(м), переворот в сторону(колесо).	1	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
33.	Стойка на руках у стенки(м), переворот в сторону(колесо).	1	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
34.	Длинный кувырок вперед , кувырок прыжком, кувырок в полушпагат(д)	1	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
35.	Длинный кувырок вперед , кувырок прыжком, кувырок в полушпагат(д)	1	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
36.	Бревно, канат, ст.на голове(м), мост(д), развитие гибкости.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
37.	Бревно, канат, ст.на голове(м), мост(д), развитие гибкости(у)	1	Корректировка техники выполнения упражнений.
38.	Бревно, канат(у), ст.на голове(м), мост(д)	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
39.	Опорный прыжок, равновесие, ст.на голове(м), мост(д)(у)	1	Корректировка техники выполнения упражнений.
40.	Опорный прыжок, равновесие, подтягивание(у)	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
41.	Равновесие(у), опорный прыжок.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
42.	Опорный прыжок(у), развитие силы, Сгибание и разгибание рук в упоре, Упражнения для мышц брюшного пресса	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
43.	Опорный прыжок. Полоса препятствий.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
44.	Полоса препятствий.	1	Преодоление полосы препятствий. Страховка. Корректировать технику выполнения упражнений.
45.	Полоса препятствий.	1	Преодоление полосы препятствий. Страховка. Корректировать технику выполнения упражнений.
46.	Подвижные игры.	1	Правила игр.
47.	Подвижные игры.	1	Правила игр.
48.	Подвижные игры.	1	Правила игр.
<b>IV.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>24</b>	
<b>V.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	
49.	Техника безопасности на уроках	1	Познакомить с правилами

	лыжной подготовки ИОТ№ 69. Техника попеременного и одновременного двушажных ходов		безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Повторить технику лыжных ходов по программе 5 кл, сов-ть попеременный двушажный ход. Разучить техники одновременного двушажного хода: координация работы рук и ног. Пройти со средней скоростью 1км.
50.	Учет освоения техники попеременного двушажного хода. 1км со ср. скоростью.	1	На учебном круге провести попеременное скольжение без палок. Провести учет освоения техники попеременного двушажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.
51.	Учет техники одновременного двушажного хода. Предварительная прикидка 1км на время.	1	На учебном круге сов-ть технику одновременного и попеременного ходов. Принять технику одновременного двушажного хода. Пробежать 1км на время.
52.	Учет одновременного одношажного хода. 2км в ср. скорости.	1	Продолжить обучение техники лыжных ходов. Принять на оценку одновременный одношажный ход. Пройти со средней скоростью 2км.
53.	Учет одновременного одношажного хода. Торможение плугом, подъем скользящим шагом.	1	Продолжить сов-е техники лыжных ходов, принять на оценку одновременно одношажный ход. Катание с гор: повторить технику торможения плугом. Учить технику подъема в гору скользящим шагом. Пойти дистанцию 2км с 2-3 ускорениями по 100-150м.
54.	Учет техники торможения плугом. Поворот плугом при спуске. Дистанция 2км.	1	Занятия на склоне 40-45°: провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, поворот плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2-3 ускорения по 100-150м.
55.	Учет спуска в основной стойке. Дистанция 2км – мал и 1км – дев на скорость.	1	Повторить содержание предыдущего урока, оценить технику спуска в основной стойке. Пройти на скорость

			дистанцию 2км – мал и 1км – дев.
56.	Техника подъемов и поворотов на спуске. Спуски в парах и тройках.	1	Сов-ть технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и в тройках. Провести контрольную прикидку на 2км.
57.	Учет техники подъема скользящим шагом. Повороты на спуске.	1	Сов-ть повороты (вправо и влево) на спуске. Оценить технику подъема скользящим шагом на склоне. Пройти дистанцию 3км в медленном темпе
58.	Учет техники поворотов на спуске. Дистанция 3км.	1	Повторить содержание предыдущего урока, оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.
59.	2км с учетом времени.	1	Срв-ть технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременного ходов. Пройти 2км на время.
60.	Развитие скоростной выносливости с использованием эстафет.соревнования по лыжным гонкам.	1	Уроки на развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов, линейные, круговые с этапами до 200м. соревнования по лыжным гонкам.
61.	Развитие скоростной выносливости с использованием эстафет.соревнования по лыжным гонкам.	1	Уроки на развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов, линейные, круговые с этапами до 200м. соревнования по лыжным гонкам.
62.	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1	Совершенствование одновременного двухшажного хода, спец. подводящие упр. Оказывать помощь при обморожении
63.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Игры на лыжах	1	Совершенствование одновременного двухшажного хода, спец. подводящие упр.
64.	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1	Совершенствовать технику одновременного двухшажного конькового хода.
65.	Одновременный одношажный коньковый ход	1	Совершенствовать технику одновременного одношажного конькового хода.
66.	Одновременный одношажный коньковый ход	1	Совершенствовать технику одновременного одношажного конькового хода. Правильно



			передвигаться на лыжах
67.	Попеременный двухшажный коньковый ход.	1	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.
68.	Попеременный двухшажный коньковый ход.	1	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.
69.	Преодоление 3км используя все виды конькового хода.	1	Правильно передвигаться на лыжах используя все изученные виды конькового хода
70.	Повторение изученных ходов	1	Правильно передвигаться на лыжах
71.	Повторение изученных ходов	1	Передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы
72.	Контрольный урок	1	Контрольный урок по лыжной подготовке: прием у задолжников техники лыжных ходов, подъемов и спусков, прохождение дистанции 1-2 км.
73.	Стойки игрока, прием и передача мяча с верху	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча.
74.	Стойки игрока, прием и передача мяча с верху	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
75.	Прием и передача мяча с верху и с низу	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
76.	Перемещение , стойки игрока, прием и передача мяча с верху	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
77.	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
78.	Прием и передача мяча с верху и с низу	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
79.	Прием и передача мяча с верху и с низу через сетку	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
80.	Прием и передача мяча с верху и с низу через сетку	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
81.	Прием и передача мяча с верху и с низу через сетку	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча.
82.	Прием и передача мяча с верху и с низу через сетку	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
83.	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
84.	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
<b>VI. Легкая атлетика.</b>		<b>18</b>	
85.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств. Повторение высокого старта.	1	Инструктаж по ТБ. Виды стартов. Развитие скорости. Прыжок в высоту. Виды прыжков в высоту.

	Обучение прыжкам в высоту.		
86.	Бег с различных стартов. Прыжок в высоту.	1	Демонстрировать технику прыжка в высоту. Виды стартов. Виды прыжков в высоту.
87.	Бег с различных стартов. Прыжок в высоту.	1	Демонстрировать технику прыжка в высоту. Виды стартов. Виды прыжков в высоту.
88.	Бег на короткие дистанции, 30м.	1	Демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
89.	СБУ. бег на короткие дистанции, 30метров(у)	1	Демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
90.	Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров (у)	1	Демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
91.	Прыжок с места (у), игра в футбол	1	Демонстрировать технику низкого старта
92.	Челночный бег 3x10 игра в футбол	1	Демонстрировать технику низкого старта
93.	Челночный бег 3x10 игра, удары битой по мячу	1	Демонстрировать отведение руки для замаха.
94.	Челночный бег 3x10(у)	1	Демонстрировать отведение руки для замаха.
95.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	Демонстрировать технику в целом
96.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (у) .Бег на выносливость	1	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.
97.	Бег на выносливость, удары битой по мячу, игра в Русскую лапту.	1	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.
98.	1000м (у)	1	Совершенствование техники
99.	Русская лапта. Футбол.	1	Демонстрировать технику и тактику игры.
100.	Русская лапта. Футбол.	1	Демонстрировать технику и тактику игры.
101.	Правила поведения на воде. Т/б на уроках по плаванию. Специальные упражнения для изучения кроля на груди.	1	Совершенствование техники
102.	Правила поведения на воде. Т/б на уроках по плаванию. Специальные упражнения для изучения кроля на груди.	1	Совершенствование техники
	Итого:	<b>102</b>	

### Тематическое планирование для 7 класса

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебной темы (Элементы содержания).
---------	------------	--------------	--

<b>VII. Легкая атлетика.</b>		<b>12</b>	
1.	Инструктаж по л/а Подвижные игры, кроссовая подготовка, прыжки в длину с места	1	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
2.	Бег на короткие дистанции 30 м. и прыжки в длину с места(учет)	1	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
3.	Бег на короткие дистанции 30 м.(учет),60 метров ГТО правила выполнения бега на короткие дистанции, игра в футбол	1	Демонстрировать финальное усилие в беге.
4.	Бег на короткие дистанции 60 метров, игра в футбол	1	Демонстрировать финальное усилие в беге.
5.	Бег на короткие дистанции 60 метров(учет),прыжок в длину с разбега	1	Демонстрировать финальное усилие в беге.
6.	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча	1	Демонстрировать финальное усилие в беге.
7.	Прыжок в длину с разбега(учет), метание малого мяча	1	Выполнять прыжки с разбега.
8.	Метание малого мяча(учет), бег на выносливость.	1	Выполнять прыжки с разбега
9.	Бег на выносливость 1000м(учет). ГТО Правила выполнения бега на выносливость.	1	Выполнять прыжки с разбега
10.	Русская лапта. Удары битой по мячу. Расстановка.	1	Метать из различных положений на дальность и в цель
11.	Бег на выносливость 6-минутный бег(учет), русская лапта.	1	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель
12.	Тестирование по легкой атлетике. ГТО правила выполнения метания на дальность.	1	Метать из различных положений на дальность и в цель
<b>VIII. Баскетбол</b>		<b>13</b>	
13.	Стойка, перемещение игрока, повороты на месте.	1	Выполнять различные варианты передачи мяча
14.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении	1	Выполнять различные варианты передачи мяча
15.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении	1	Выполнять различные варианты передачи мяча
16.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении	1	Выполнять ведение мяча в движении.
17.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1	Выполнять ведение мяча в движении.
18.	Броски мяча двумя руками от груди с места	1	Выполнять ведение мяча в движении.
19.	Броски мяча двумя руками от груди с	1	Выполнять ведение мяча в

	места; броски одной и двумя руками в движении		движении.
20.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
21.	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места	1	Выполнять различные варианты передачи мяча.
22.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов	1	Выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
23.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Корректировка техники ведения мяча.
24.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Корректировка техники ведения мяча.
25.	Ведение мяча различными способами. повороты на месте. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Выполнять ведение мяча в движении.
<b>IX. Гимнастика.</b>		<b>23</b>	
26.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения : кувырки, стойки	1	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.
27.	Строевые упражнения. Перекаты, кувырки,	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
28.	Строевые упражнения. Перекаты, кувырки	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
29.	Силовая подготовка, ОФП. ГТО правила выполнения поднимания туловища за 1 минуту.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
30.	Круговая тренировка.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
31.	Стойка на руках у стенки(м), переворот в сторону(колесо).	1	Корректировка техники выполнения упражнений.
32.	Стойка на руках у стенки(м), переворот в сторону(колесо).	1	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
33.	Стойка на руках у стенки(м), переворот в сторону(колесо).	1	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
34.	Длинный кувырок вперед , кувырок прыжком, кувырок в полушпагат(д)	1	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
35.	Длинный кувырок вперед , кувырок прыжком, кувырок в полушпагат(д)	1	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.

36.	Бревно, канат, ст.на голове(м), мост(д), развитие гибкости.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
37.	Бревно, канат, ст.на голове(м), мост(д), развитие гибкости(у)	1	Корректировка техники выполнения упражнений.
38.	Бревно, канат(у), ст.на голове(м), мост(д)	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
39.	Опорный прыжок, равновесие, ст.на голове(м), мост(д)(у)	1	Корректировка техники выполнения упражнений.
40.	Опорный прыжок, равновесие, подтягивание(у)	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
41.	Равновесие(у), опорный прыжок,	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
42.	Опорный прыжок(у), развитие силы, Сгибание и разгибание рук в упоре, Упражнения для мышц брюшного пресса	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
43.	Опорный прыжок. Полоса препятствий.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
44.	Полоса препятствий.	1	Преодоление полосы препятствий. Страховка. Корректировать технику выполнения упражнений.
45.	Полоса препятствий. ГТО правила выполнения упражнения на гибкость(наклон с гимнастической скамейки).	1	Преодоление полосы препятствий. Страховка. Корректировать технику выполнения упражнений.
46.	Подвижные игры.	1	Правила игр.
47.	Подвижные игры.	1	Правила игр.
48.	Подвижные игры.	1	Правила игр.
<b>X.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>24</b>	
<b>XI.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки ИОТ № 69. Т/соб основных требованиях к одежде, обуви во время занятий л/п. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.	1	Инструктаж ТБ. Передвижение на лыжах (надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение в колонне). Построения и перестроения на лыжах основная стойка на лажах, построение с лыжами в руках)
50.	Скользкий шаг. первая мед.помощь	1	Фронтальный опрос
51.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	Правильно передвигаться на лыжах
52.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	Правильно передвигаться на лыжах
53.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	правильно передвигаться на лыжах
54.	Скользкий шаг. Попеременный	1	Правильно передвигаться на

	двухшажный ход.		лыжах
55.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1	Правильно передвигаться на лыжах
56.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1	Правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
57.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1	Оказывать помощь при обморожении
58.	Скользящий шаг. Одновременный одношажный ход.	1	Оказывать помощь при обморожении
59.	Скользящий шаг. Одновременный одношажный ход.	1	Правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
60.	Скользящий шаг. Одновременный одношажный ход.	1	Правильно передвигаться на лыжах
61.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах	1	Правильно передвигаться на лыжах
62.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах	1	Оказывать помощь при обморожении
63.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. ГТО.	1	Правильно передвигаться на лыжах
64.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1	Правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
65.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1	Правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
66.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1	Правильно передвигаться на лыжах
67.	Одновременные хода	1	Правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
68.	Одновременные хода	1	Правильно передвигаться на лыжах
69.	Одновременные хода	1	Правильно передвигаться на лыжах
70.	Повторение изученных ходов	1	Правильно передвигаться на лыжах
71.	Повторение изученных ходов	1	передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы
72.	Эстафеты на лыжах	1	передвигаться на лыжах изученными ходами

73.	Стойки игрока, прием и передача мяча с верху	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча.
74.	Стойки игрока, прием и передача мяча с верху	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
75.	Прием и передача мяча с верху и с низу	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
76.	Перемещение , стойки игрока, прием и передача мяча с верху	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
77.	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
78.	Прием и передача мяча с верху и с низу	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
79.	Прием и передача мяча с верху и с низу через сетку	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
80.	Прием и передача мяча с верху и с низу через сетку	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
81.	Прием и передача мяча с верху и с низу через сетку	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча.
82.	Прием и передача мяча с верху и с низу через сетку	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
83.	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
84.	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
<b>ХII. Легкая атлетика.</b>		<b>18</b>	
85.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств. Повторение высокого старта. Обучение прыжкам в высоту. ГТО Правила выполнения подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1	Инструктаж по ТБ. Виды стартов. Развитие скорости. Прыжок в высоту. Виды прыжков в высоту.
86.	Бег с различных стартов. Прыжок в высоту.	1	Демонстрировать технику прыжка в высоту. Виды стартов. Виды прыжков в высоту.
87.	Бег с различных стартов. Прыжок в высоту.	1	Демонстрировать технику прыжка в высоту. Виды стартов. Виды прыжков в высоту.
88.	Бег на короткие дистанции,30м.	1	Демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
89.	СБУ. бег на короткие дистанции, 30метров(у)	1	Демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
90.	Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров (у)	1	Демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
91.	Прыжок с места (у), игра в футбол	1	Демонстрировать технику низкого старта
92.	Челночный бег 3x10 игра в футбол	1	Демонстрировать технику

			низкого старта
93.	Челночный бег 3x10 игра, удары битой по мячу	1	Демонстрировать отведение руки для замаха.
94.	Челночный бег 3x10(у). ГТО правила выполнения челночного бега.	1	Демонстрировать отведение руки для замаха.
95.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	Демонстрировать технику в целом
96.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (у) .Бег на выносливость	1	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.
97.	Бег на выносливость, удары битой по мячу, игра в Русскую лапту.	1	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.
98.	1000м (у) ГТО.	1	Совершенствование техники
99.	Русская лапта. Футбол.	1	Демонстрировать технику и тактику игры.
100.	Русская лапта. Футбол.	1	Демонстрировать технику и тактику игры.
101.	Правила поведения на воде. Т/б на уроках по плаванию. Специальные упражнения для изучения кроля на груди.	1	Совершенствование техники
102.	Правила поведения на воде. Т/б на уроках по плаванию. Специальные упражнения для изучения кроля на груди.	1	Совершенствование техники
	Итого:	<b>102</b>	



## Тематическое планирование для 8 класса

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебной темы (Элементы содержания).
<b>I. Легкая атлетика.</b>		<b>12</b>	
1.	Инструктаж по л/а Подвижные игры, кроссовая подготовка, прыжки в длину с места	1	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
2.	Бег на короткие дистанции 30 м. и прыжки в длину с места(учет)	1	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
3.	Бег на короткие дистанции 30 м.(учет),60 метров ГТО правила выполнения бега на короткие дистанции, игра в футбол	1	Демонстрировать финальное усилие в беге.
4.	Бег на короткие дистанции 60 метров, игра в футбол	1	Демонстрировать финальное усилие в беге.
5.	Бег на короткие дистанции 60 метров(учет),прыжок в длину с разбега	1	Демонстрировать финальное усилие в беге.
6.	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча	1	Демонстрировать финальное усилие в беге.
7.	Прыжок в длину с разбега(учет), метание малого мяча	1	Выполнять прыжки с разбега.
8.	Метание малого мяча(учет) ГТО правила выполнения метания на дальность, бег на выносливость.	1	Выполнять прыжки с разбега
9.	Бег на выносливость 1500 м(учет). ГТО правила выполнения бега на выносливость	1	Выполнять прыжки с разбега
10.	Русская лапта. Удары битой по мячу. Расстановка.	1	Метать из различных положений на дальность и в цель
11.	Бег на выносливость 6-минутный бег(учет), русская лапта.	1	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель
12.	Тестирование по легкой атлетике	1	Метать из различных положений на дальность и в цель
<b>II. Баскетбол</b>		<b>13</b>	
13.	Стойка, перемещение игрока, повороты на месте.	1	Выполнять различные варианты передачи мяча
14.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении	1	Выполнять различные варианты передачи мяча
15.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении	1	Выполнять различные варианты передачи мяча
16.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении	1	Выполнять ведение мяча в движении.
17.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом	1	Выполнять ведение мяча в движении.

	и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.		
18.	Броски мяча двумя руками от груди с места	1	Выполнять ведение мяча в движении.
19.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении	1	Выполнять ведение мяча в движении.
20.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
21.	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места	1	Выполнять различные варианты передачи мяча.
22.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов	1	Выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
23.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Корректировка техники ведения мяча.
24.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Корректировка техники ведения мяча.
25.	Ведение мяча различными способами. повороты на месте. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Выполнять ведение мяча в движении.
<b>III. Гимнастика.</b>		<b>23</b>	
26.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения : кувьрки, стойки	1	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.
27.	Строевые упражнения. Перекаты, кувьрки,	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
28.	Строевые упражнения. Перекаты, кувьрки	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
29.	Силовая подготовка, ОФП. ГТО правила выполнения поднимания туловища за 1 мин.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
30.	Круговая тренировка.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
31.	Стойка на руках у стенки(м), переворот в сторону(колесо).	1	Корректировка техники выполнения упражнений.
32.	Стойка на руках у стенки(м), переворот в сторону(колесо).	1	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
33.	Стойка на руках у стенки(м),	1	Демонстрировать комплекс

	переворот в сторону(колесо).		акробатических упражнений.
34.	Длинный кувырок вперед , кувырок прыжком, кувырок в полушпагат(д)	1	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
35.	Длинный кувырок вперед , кувырок прыжком, кувырок в полушпагат(д)	1	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
36.	Бревно, канат, ст.на голове(м), мост(д), развитие гибкости.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
37.	Бревно, канат, ст.на голове(м), мост(д), развитие гибкости(у)	1	Корректировка техники выполнения упражнений.
38.	Бревно, канат(у), ст.на голове(м), мост(д)	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
39.	Опорный прыжок, равновесие, ст.на голове(м), мост(д)(у)	1	Корректировка техники выполнения упражнений.
40.	Опорный прыжок, равновесие, подтягивание(у)	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
41.	Равновесие(у), опорный прыжок,	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
42.	Опорный прыжок(у), развитие силы, Сгибание и разгибание рук в упоре, Упражнения для мышц брюшного пресса	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
43.	Опорный прыжок. Полоса препятствий.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
44.	Полоса препятствий.	1	Преодоление полосы препятствий. Страховка. Корректировать технику выполнения упражнений.
45.	Полоса препятствий. ГТО правила выполнения упражнения на гибкость(наклоны с гимнастической скамейки).	1	Преодоление полосы препятствий. Страховка. Корректировать технику выполнения упражнений.
46.	Подвижные игры.	1	Правила игр.
47.	Подвижные игры.	1	Правила игр.
48.	Подвижные игры.	1	Правила игр.
<b>IV.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>24</b>	
<b>V.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки ИОТ№ 69. Т/соб основных требованиях к одежде, обуви во время занятий л/п. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.	1	Инструктаж ТБ. Передвижение на лыжах (надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение в колонне). Построения и перестроения на лыжах основная стойка на лажах, построение с лыжами в руках)
50.	Скользкий шаг. первая мед.помощь	1	Фронтальный опрос
51.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	Правильно передвигаться на лыжах

52.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	Правильно передвигаться на лыжах
53.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	правильно передвигаться на лыжах
54.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	Правильно передвигаться на лыжах
55.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1	Правильно передвигаться на лыжах
56.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1	Правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
57.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1	Оказывать помощь при обморожении
58.	Скользкий шаг. Одновременный одношажный ход.	1	Оказывать помощь при обморожении
59.	Скользкий шаг. Одновременный одношажный ход.	1	Правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
60.	Скользкий шаг. Одновременный одношажный ход.	1	Правильно передвигаться на лыжах
61.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах	1	Правильно передвигаться на лыжах
62.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах	1	Оказывать помощь при обморожении
63.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах	1	Правильно передвигаться на лыжах
64.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1	Правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
65.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1	Правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
66.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1	Правильно передвигаться на лыжах
67.	Одновременные хода	1	Правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
68.	Одновременные хода	1	Правильно передвигаться на лыжах
69.	Одновременные хода	1	Правильно передвигаться на лыжах
70.	Повторение изученных ходов. ГТО бег на выносливость.	1	Правильно передвигаться на лыжах

71.	Повторение изученных ходов	1	передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы
72.	Эстафеты на лыжах	1	передвигаться на лыжах изученными ходами
73.	Стойки игрока, прием и передача мяча с верху	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча.
74.	Стойки игрока, прием и передача мяча с верху	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
75.	Прием и передача мяча с верху и с низу	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
76.	Перемещение , стойки игрока, прием и передача мяча с верху	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
77.	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
78.	Прием и передача мяча с верху и с низу	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
79.	Прием и передача мяча с верху и с низу через сетку	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
80.	Прием и передача мяча с верху и с низу через сетку	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
81.	Прием и передача мяча с верху и с низу через сетку	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча.
82.	Прием и передача мяча с верху и с низу через сетку	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
83.	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
84.	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	Демонстрировать технику приема и передачи мяча
<b>VI. Легкая атлетика.</b>		<b>18</b>	
85.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств. Повторение высокого старта. Обучение прыжкам в высоту.	1	Инструктаж по ТБ. Виды стартов. Развитие скорости. Прыжок в высоту. Виды прыжков в высоту.
86.	Бег с различных стартов. Прыжок в высоту.	1	Демонстрировать технику прыжка в высоту. Виды стартов. Виды прыжков в высоту.
87.	Бег с различных стартов. Прыжок в высоту.	1	Демонстрировать технику прыжка в высоту. Виды стартов. Виды прыжков в высоту.
88.	Бег на короткие дистанции,30м.	1	Демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
89.	СБУ. бег на короткие дистанции, 30метров(у)	1	Демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
90.	Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров (у)	1	Демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции

91.	Прыжок с места (у) ГТО правила выполнения прыжка в длину с места., игра в футбол	1	Демонстрировать технику низкого старта
92.	Челночный бег 3x10 игра в футбол	1	Демонстрировать технику низкого старта
93.	Челночный бег 3x10 игра, удары битой по мячу	1	Демонстрировать отведение руки для замаха.
94.	Челночный бег 3x10(у)	1	Демонстрировать отведение руки для замаха.
95.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	Демонстрировать технику в целом
96.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (у) .Бег на выносливость	1	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.
97.	Бег на выносливость, удары битой по мячу, игра в Русскую лапту.	1	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.
98.	1000м (у)	1	Совершенствование техники
99.	Русская лапта. Футбол.	1	Демонстрировать технику и тактику игры.
100.	Русская лапта. Футбол.	1	Демонстрировать технику и тактику игры.
101.	Правила поведения на воде. Т/б на уроках по плаванию. Специальные упражнения для изучения кроля на груди.	1	Совершенствование техники
102.	Правила поведения на воде. Т/б на уроках по плаванию. Специальные упражнения для изучения кроля на груди.	1	Совершенствование техники
	Итого часов:	<b>102</b>	

### Тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ урока п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание учебной темы (Элементы содержания)
1.	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. ИОТ №23. Олимпийские игры древности и современности. Бег. Спринтерский бег. Эстафетный бег. ГТО: нормативы, виды и правила сдачи на знак ГТО	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры и спорта.
2.	Бег. Высокий старт (разгон). Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Футбол. Правила игры.	1	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Контроль над техникой выполнения.
3.	Русская лапта. Бег 30 м. Элементы игры футбол. Ведение мяча, передачи.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

4.	Бег. Высокий старт (Финиш). Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.
5.	Метание. Техника метания малого мяча (с шага). Специальные беговые упражнения. Бег 60 м ГТО правила выполнения бега на короткие дистанции.	1	Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча. Контроль над техникой выполнения.
6.	Русская лапта. Бег 800 м. Элементы игры футбол. Обманный финт. Штрафные удары.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
7.	Метание. Эстафетный бег. Техника метания малого мяча (с разбега) ГТО правила метания малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ типа зарядки. Футбол.	1	Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча.
8.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ типа зарядки. Метание малого мяча.	1	Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега. Контроль над техникой выполнения.
9.	Русская лапта. Элементы футбола. Тактика игры. Позиционное нападение.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
10.	Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Бег в умеренном темпе в течении 4 мин.	1	Прыжок в длину с разбега. Бег на длинные дистанции.
11.	Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Бег в умеренном темпе в течении 3 мин.	1	Прыжок в длину с разбега. Бег на длинные дистанции. Контроль над техникой выполнения.
12.	Бег 2000 м ГТО правила выполнения бега на выносливость. Русская лапта. Спортивные игры. Мини-футбол. Лапта.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
13.	Техника безопасности на уроках спортивных игр ИОТ №22. ЗОЖ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
14.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в баскетбол. Прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	1	Технические и тактические приемы.
15.	Передачи в тройках, двойках. Стойка и	1	Технические и тактические приемы.

	передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини- баскетбол. Правила игры в баскетбол.		
16.	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Салки с ведением мяча», «10 передач», «Снайпер». Подтягивание, поднимание туловища.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
17.	Бросок после паса. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	Технические и тактические приемы.
18.	Остановка в два шага. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	Технические и тактические приемы.
19.	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Салки с ведением мяча», «10 передач», «Снайпер».	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
20.	Остановка в два шага. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении	1	Технические и тактические приемы.. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
21.	Остановка в два шага. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	Технические и тактические приемы. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
22.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
23.	Технические и тактические приемы баскетбола.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча в парах на месте и в



			движении двумя руками от груди. Игра 2×2, 3×3. Правила игры.
24.	Технические и тактические приемы баскетбола.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча в парах на месте и в движении двумя руками от груди. Игра 2×2, 3×3. Правила игры.
25.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
26.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1	Технические и тактические приемы.
27.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча.	1	Технические и тактические приемы. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики ИОТ № 73. Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки. ГТО правила выполнения поднимания туловища за 1 мин.	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Контроль над техникой выполнения упражнений. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга
29.	Равновесие. Лазание. Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга
30.	Подвижные игры.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
31.	Равновесие. Лазание. Акробатика. Строевые упражнения. Комплекс ритмической гимнастики.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений.
32.	Равновесие. Лазание. Акробатика. Строевые упражнения. Комплекс ритмической гимнастики.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений.
33.	Подвижные и спортивные игры. Упражнение на гибкость.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
34.	Равновесие. Акробатика. Висы и упоры. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений.

35.	Акробатика. Висы и упоры. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
36.	Подвижные и спортивные игры.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
37.	Висы и упоры. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений.
38.	Опорный прыжок. Висы и упоры. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений.
39.	Подвижные игры.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
40.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комплекс аэробики.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений.
41.	Элементы художественной гимнастики. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комплекс аэробики.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений.
42.	Подвижные и спортивные игры.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
43.	Элементы художественной гимнастики. Опорный прыжок. Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической скамейке.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений.
44.	Элементы художественной гимнастики. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений.
45.	Подвижные и спортивные игры. ГТО правила выполнения упражнения на гибкость (наклон с гимнастической скамейки).	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
46.	Полоса препятствий (опорный прыжок, лазание, акробатика, прыжки на скакалке, упражнения с набивным мячом)	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
47.	Полоса препятствий (опорный прыжок, лазание, акробатика, прыжки на скакалке, упражнения с набивным мячом)	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
48.	Подвижные и спортивные игры.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки ИОТ № 69. Первая помощь при обморожении. Виды лыжных ходов.	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
50.	Прохождение дистанции до 2 км.	1	Контроль за индивидуальным

	Попеременный двухшажный ход.		физическим развитием и физической подготовленностью.
51.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
52.	Прохождение дистанции до 2 км. Попеременный двухшажный ход.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
53.	Прохождение дистанции до 2 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
54.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
55.	Прохождение дистанции до 2 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений.
56.	Прохождение дистанции до 3 км. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Применение различных видов ходов на дистанции.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
57.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
58.	Прохождение дистанции до 2 км. Одновременный бесшажный ход. Применение различных видов ходов на дистанции. Коньковый ход.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений.
59.	Гонка на 2 км ГТО. Применение различных видов ходов на дистанции. Коньковый ход.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
60.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
61.	Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями по 100-200 м. Применение различных видов ходов на дистанции. Коньковый ход.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
62.	Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями по 100-200 м. Применение различных видов ходов на дистанции. Коньковый ход.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений.
63.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
64.	Горная техника. Спуск с горы в средней стойке. Подъем в гору различным способом.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

65.	Горная техника. Спуск с горы в средней стойке. Подъем в гору различным способом.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
66.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
67.	Горная техника. Спуск с горы в средней стойке. Подъем в гору различным способом.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений.
68.	Горная техника. Торможение плугом. Повороты на спуске. Торможение падением.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
69.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
70.	Горная техника. Торможение плугом, падением. Повороты на спуске. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
71.	Горная техника. Торможение плугом. Повороты на спуске. Прохождение дистанции до 3 км.со сменой ходов.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений.
72.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
73.	Горная техника. Гонка на 2 км.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
74.	Горная техника. Спуск с горы в парах, тройках.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
75.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
76.	Горная техника.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
77.	Горная техника.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений.
78.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Подвести итоги лыжной подготовки.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
79.	Техника безопасности на уроках спортивных игр ИОТ №22. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками.	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические и тактические приемы.
80.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	1	Технические и тактические приемы.

	парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		
81.	Подвижные игры с элементами волейбола: «Картошка», «Пин-бол», игры в парах. Эстафеты.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
82.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.	1	Технические и тактические приемы.
83.	Стойки и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	1	Технические и тактические приемы.
84.	Подвижные игры с элементами волейбола: «Картошка», игры в парах. Эстафеты.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
85.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ№ 23. Высокий старт. Прыжок в высоту.	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
86.	Высокий старт. Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений.
87.	Русская лапта. Подвижные игры. Футбол.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
88.	Высокий старт. Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений.
89.	Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
90.	Русская лапта. Подвижные игры. Футбол. Элементы игры.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
91.	Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. Бег 60 м. Метание малого мяча.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
92.	Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. Бег 800 м. Метание малого мяча.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
93.	Русская лапта. Подвижные игры.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
94.	Специальные прыжковые упражнения. Старты из различных положений. Метание малого мяча.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
95.	Специальные прыжковые	1	Контроль за индивидуальным

	упражнения. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег в течении 5 мин.		физическим развитием и физической подготовленностью.
96.	Русская лапта. Подвижные игры. Элементы игры футбол. Игра головой. Угловой удар.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
97.	Специальные прыжковые упражнения. Спортивная ходьба. Прыжок в длину с разбега. Бег 2000 м.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений.
98.	Специальные прыжковые упражнения. Спортивная ходьба. Прыжок в длину с разбега.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
99.	Русская лапта. Подвижные игры. Футбол. Розыгрыш стандартных положений.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
100.	Русская лапта. Подвижные игры. Спортивная ходьба. Учебная игра футбол.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Контроль над техникой выполнения упражнений.
101.	Русская лапта. Подвижные игры. Виды плавания. Спортивная ходьба. Основные способы плавания.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Контроль над техникой выполнения упражнений.
102.	Русская лапта. Подвижные игры. Спортивная ходьба. Подведение итогов года. Беседа о технике безопасности при плавании в открытых водоемах.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
<b>Итого часов:</b>		<b>102</b>	