

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №35»

**ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**для 5-9 классов**  
**Срок реализации 5 лет**  
**Всего 340 часов**

**Осинники**  
**2021**

## Оглавление

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.....3стр.
2. Содержание учебного предмета, с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности .....14 стр.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....28стр.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к

собственным поступкам;

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

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

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в

учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

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

- смысловое чтение;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

***Регулятивные универсальные учебные действия:***

***Выпускник научится:***

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;

- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;

- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;

- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

***Познавательные универсальные учебные действия:***

***Выпускник научится:***

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.



## **Предметные результаты:**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории и развитию физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форма активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средствам использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами физическими упражнениями из базовых видов спорта,

умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

***Выпускник научится:***

- 1) рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 2) характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 3) раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- 4) разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- 5) руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- 6) руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- 7) составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- 8) классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 9) самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- 10) тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 11) выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- 12) выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- 13) выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- 14) выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- 15) выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- 16) выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- 17) выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- 18) выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- 19) выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- 1) характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 2) характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- 3) определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- 4) вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 5) проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- 6) выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- 7) преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- 8) осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- 9) выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### ***Выпускник научится:***

- 1) использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- 2) классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 3) самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- 4) тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

- 1) вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 2) проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- 3) проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

- 1) выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- 2) выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 3) выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- 4) выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- 5) выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- 6) выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- 7) выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- 1) выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- 2) преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- 3) осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- 4) выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- 5) формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **Содержание учебного предмета.**

Курсивом выделены элементы содержания, относящиеся к результатам, которым учащиеся «получат возможность научиться».

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

## **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные*

виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **Знания о физической культуре**

### **5 класс**

#### **История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

### **6 класс**

**Физическая культура человека. Познай себя.** Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка

**Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.**



Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое воспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

### **Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.**

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

### **7 класс**

**Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.**

Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой. Самоконтроль.**

Субъективные и объективные показатели самочувствия.

### **Самонаблюдение и самоконтроль.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.**

*Первая помощь травмах.*

Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

### **8-9 классы**

### **Физическое развитие человека**

*Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.*

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

*Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

*Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.*

*Психические процессы в обучении двигательным действиям. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).*

**Самонаблюдение и самоконтроль.** *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.* Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

**Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).** *Основы обучения и самообучения двигательным действиям.*

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

**Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.**

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа.

**Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.** Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

**Совершенствование физических способностей.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

### **Адаптивная физическая культура.**

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

### **Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного совершенствования.

### **История возникновения и формирования физической культуры.**

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители.

### **Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).**

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

**Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.** *Олимпиады: странички истории.* Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

## **Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики*

**5 класс.** История гимнастики. Освоение акробатических упражнений - 2-3 кувырка вперед. Освоение строевых упражнений - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Освоение акробатических упражнений - перекаат назад, стойка на лопатках. Лазание по канату в 2 приема. Освоение строевых упражнений - из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. 2-3 кувырка назад – зачет. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перекаат назад, стойка на лопатках. Лазание по канату в 2 приема – учет. Помощь и страховка при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастических брусьях, бревне. Подготовка к выполнению норм ГТО - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами - тест. Освоение опорного прыжка через козла (h-80-100 см), вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Освоение висов и упоров. Подготовка к выполнению норм ГТО - подтягивание из виса хватом сверху (м), подтягивание из виса лежа хватом сверху (д) - тест.

**6 класс.** Краткая характеристика вида спорта. Освоение акробатических упражнений - два кувырка вперед слитно. Основные требования к одежде во время занятий гимнастикой. Освоение строевых упражнений – строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Освоение акробатических упражнений – «мост» из положения, стоя с помощью. Освоение акробатических упражнений - два кувырка вперед слитно, «мост» из положения, стоя с помощью. Упражнения на гимнастических брусьях. Помощь и страховка при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Лазанье по канату. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Лазанье по канату – зачет. Освоение опорного прыжка ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Подготовка к выполнению норм ГТО - подтягивание из виса хватом сверху (м), подтягивание из виса лежа хватом сверху (д) - тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - наклон вперед из положения, стоя - тест. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.

**7 класс.** Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Спортивная акробатика. Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево», «Полшага», «Полный шаг». Страховка и помощь во время занятий. Освоение акробатических упражнений – кувырок вперед в стойку на лопатках (мал.). Кувырок назад в полушпагат (дев). Освоение акробатических упражнений - стойка на голове с согнутыми ногами (мал). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (мал.). Кувырок назад в полушпагат (дев) – зачет. Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок, ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подготовка к выполнению норм ГТО - наклон вперед, из положения, стоя - тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - подтягивание из виса хватом сверху (м), подтягивание из виса лежа хватом

сверху (д) - тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - поднятие туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) – тест. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.

**8 класс.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий. Освоение строевых упражнений. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад.

Девочки: «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Освоение акробатических упражнений. Мальчики: длинный кувырок; стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация – зачет. Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Упражнения на гимнастических брусьях. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг). Комбинация на гимнастических брусьях. Совершенствование координационных способностей. Подготовка к выполнению норм ГТО – подтягивание из вися хватом сверху (м), подтягивание из вися лежа хватом сверху (д) - тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - поднятие туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) – тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - наклон вперед из положения, стоя – тест.

**9 класс.** Освоение строевых упражнений – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Освоение строевых упражнений – перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Совершенствование висов и упоров. Мальчики: совершенствование подъема переворотом в упор махом и силой. Девочки: совершенствование вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор а нижней жердь. Гимнастические комбинации на брусьях. Освоение акробатических упражнений. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Акробатические комбинации. Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Подготовка к выполнению норм ГТО – наклон вперед из положения, стоя – тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - подтягивание из вися хватом сверху (м), подтягивание из вися лежа хватом сверху (д) - тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - поднятие туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз 1 мин) – зачет.

### *Элементы единоборств*

**8-9 классы.** Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Оказание первой помощи при травмах. Овладение техникой приёмов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Овладение техникой приёмов.

Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах». Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.

### *Легкая атлетика.*

#### *Беговые упражнения*

**5 класс.** Овладение техникой высокого старта от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег 30 метров – тест. Подготовка к выполнению норм ГТО – бег 60 м – тест. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 1500 м – зачет. Бег 1000 м без учета времени. Эстафеты.

**6 класс.** Овладение техникой высокого старта от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Бег 30 метров – тест. Челночный бег 3x10 м - тест. Подготовка к выполнению норм ГТО – бег 60 м – тест. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Овладение техникой преодоления различных препятствий. Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 1500 м – зачет. Эстафеты.

**7 класс.** Овладение техникой высокого старта от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег 30 м – тест. Челночный бег 3x10 м – тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 60 м – тест. Кросс до 15 мин. Бег в равномерном темпе: девочки до 15 мин., мальчики до 20 мин. Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 1500 м – зачет. Эстафеты.

**8 класс.** Овладение техникой низкого старта до 30 м. Низкий старт до 70 м. Бег 30 м – тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 60 м – тест. Бег в равномерном темпе до 15 - 20 мин. Кросс до 15 мин. Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 2000 м – зачет. Бег с препятствиями. Эстафеты.

**9 класс.** Овладение техникой низкого старта до 80 м. Бег 30 м – тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 60 м – тест. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями. Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 2000 м – зачет. Эстафеты.

#### *Прыжковые упражнения*

**5 класс.** Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО – прыжки в длину с места – тест. Овладение техникой прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.

**6 класс.** Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО – прыжки в длину с места – тест. Овладение техникой прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.

**7 класс.** Овладение техникой прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО - прыжки в длину с места – тест. Овладение техникой прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.

**8 класс.** Овладение техникой прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО - прыжки в длину с места – тест. Овладение техникой прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.

**9 класс.** Овладение техникой прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО - прыжки в длину с места - тест. Совершенствование техники прыжка в высоту.

### *Метание малого мяча*

**5 класс.** Овладение техникой метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Овладение техникой метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Овладение техникой метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.

**6 класс.** Овладение техникой метания мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 8-10м.

**7 класс.** Овладение техникой метания мяча на дальность с 4—5 бросковых шагов с разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) из различных исходных положений. Овладение техникой метания теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Овладение техникой метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.

**8 класс.** Овладение техникой метания мяча на дальность. Овладение техникой метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений.

**9 класс.** Метание мяча весом 150 г на дальность, с 4—5 бросковых шагов. Овладение техникой метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками с места и с двух - четырёх шагов вперёд-вверх.

### *Лыжная подготовка*

**5 класс.** История лыжного спорта. Освоение техники попеременного двухшажного хода. Освоение техники поворота переступанием. Освоение техники одновременного бесшажного хода. Освоение техники подъема «полуёлочкой». Торможение «плугом». Подготовка к выполнению норм ГТО. Равномерное передвижение на лыжах до 3 км. Подготовка к выполнению норм ГТО - бег на лыжах 2 км на время. Встречные эстафеты без палок.

**6 класс.** Освоение техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Освоение техники торможения и поворота упором. Освоение техники подъема в гору «ёлочкой». Подготовка к выполнению норм ГТО. Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты с передачей палок. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прохождение дистанции 3,5 км. Подготовка к выполнению норм ГТО - прохождение дистанции 2 км – зачет.

**7 класс.** Освоение техникой одновременного одношажного хода. Освоение техники подъема в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прохождение дистанции до 3 км. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прохождение дистанции до 4 км. Прохождение дистанции 2 км с ускорениями. Подготовка к выполнению норм ГТО - прохождение дистанции 3 км - зачет. Игры: «гонки с преследованием», «гонки с выбыванием».

**8 класс.** Освоение техники одновременного одношажного хода. Освоение техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Освоение техники торможения и поворота «плугом». Освоение техники конькового хода. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прохождение дистанции 4,5 км. Подготовка к выполнению норм ГТО - прохождение дистанции 2 км (девочки), 3 км (мальчики) на время.

**9 класс.** Освоение техники попеременного четырехшажного хода. Освоение техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Освоение техники преодоления конруклона. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прохождение дистанции 4 км. Прохождение дистанции 5 км в равномерном темпе. Подготовка к выполнению норм ГТО - прохождение дистанции 3 км на время. Эстафеты с преодолением препятствий.

### *Спортивные игры*

#### *Баскетбол*

**5 класс.** История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, стоек в баскетболе. Овладение техникой ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.



Овладение техникой ведения мяча с изменением направления движения. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Освоение техники ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Освоение тактики игры - тактика свободного нападения. Ведение мяча 15 м - тест. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках). Овладение техникой бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Освоение тактики игры. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**6 класс.** Краткая характеристика вида спорта - баскетбол. Овладение техникой перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Освоение техники ведения мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение мяча 30м (18м+12м) - тест. Овладение техникой бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - зачет. Учебная игра по упрощенным правилам. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Освоение ловли и передач мяча. Овладение техникой бросков мяча. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча в движении (после ведения, после ловли) – зачет. Передача и ловля мяча от стены за 20 сек – тест. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**7 класс.** Краткая характеристика вида спорта – баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Овладение техникой бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Техника ведения мяча с изменением направления 30м (18+12) – тест. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Овладение техникой бросков мяча после ведения, в прыжке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Передача и ловля мяча от стены за 20 сек тест. Штрафной бросок (10 бросков) - тест. Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**8 класс.** Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Закрепление техники ловли и передачи мяча. Закрепление техники ведения мяча. Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых

взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Броски мяча с разных точек за 2 мин.30сек - тест. Закрепление тактики игры. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите.

**9 класс.** Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Закрепление техники ловли и передач мяча. Закрепление техники ведения мяча. Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление тактики игры. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка). Игра по упрощенным правилам баскетбола

### ***Волейбол***

**5 класс.** История волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Освоение техники передачи мяча над собой. Освоение техники нижней прямой подачи с 3 – 6 метров. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Правила и организация избранной игры. Пионербол с элементами волейбола.

**6 класс.** Краткая характеристика вида спорта – волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Освоение техники нижней прямой подачи через сетку. Организация и проведение подвижных игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Пионербол с элементами волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**7 класс.** Краткая характеристика вида спорта – волейбол. Основные правила игры в волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой и через сетку. Освоение техники нижней прямой подачи через сетку. Игровые упражнения 2:1, 2:2, 3:1, 3:3. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощённым правилам.

**8 класс.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком. Освоение техники нижней прямой подачи. Приём подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Организация и проведение игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.

**9 класс.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Освоение техники приема мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Освоение техники прямого нападающего удара при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки – учет. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Совершенствование навыков игры. Организация и проведение игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Двусторонняя игра в волейбол.

### **Футбол**

**5 класс.** История футбола. Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности на уроках по футболу. Стойка и перемещение игрока в футболе. Техника передвижений и поворотов. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удар внутренней стороной стопы. Ведения мяча. Игра в мини-футбол.

**6 класс** Т.Б. на уроке футбола. Стойка и перемещение игрока в футболе. Основная стойка вратаря. Удар внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по воротам. Игра в футбол.

**7 класс.** Подготовка к занятиям физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Т.Б. на уроке футбола.

Стойка и перемещение игрока в футболе. Удар по мячу серединой подъёма. Игра в мини-футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка летящего мяча серединой подъёма. Удар по воротам. Игра в футбол.

**8 класс.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Освоение удара по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики игры. Учебная игра.

**9 класс.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение удара по летящему мячу внутренней стопой и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики игры. Развитие психомоторных способностей. Учебная игра.

### Тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов по программе	Содержание воспитательного потенциала урока
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>	Воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Формировать культуру движения, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.
<b>1</b>	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ИОТ 12-15. История лёгкой атлетики. Овладение техникой высокого старта от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	
<b>2</b>	Подготовка к выполнению норм ГТО. Овладение техникой высокого старта от 10 до 15м. Бег 30 метров – тест.	1	
<b>3</b>	Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	
<b>4</b>	Овладение техникой метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
<b>5</b>	Подготовка к выполнению норм ГТО – прыжки в длину с места – тест.	1	
<b>6</b>	Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность – зачет.	1	
<b>7</b>	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Подготовка к выполнению норм ГТО – бег 60м – тест.	1	

8	Овладение техникой метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Подготовка к выполнению норм ГТО. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Международный день глухих - беседа.	1	
9	Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 1500м – тест.	1	
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>			
10	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. ИОТ 10-15. История волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	.Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Воспитывать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.
11	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Международный день учителя.	1	
12	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Международный день детского церебрального паралича.	1	
13	Нижний и верхний прием мяча в парах.	1	
14	Совершенствование ранее изученных элементов: стойки и передвижения, повороты, остановки, передачи и прием мяча.	1	
15	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. Освоение техники передачи мяча над собой. Нижний и верхний прием мяча- зачет.	1	
16	Освоение техники нижней прямой подачи с 3 – 6 метров. Подготовка к выполнению норм ГТО – развитие скоростных способностей День народного единства – подвижные игры.	1	
17	История зарождения олимпийского движения в России.	1	

	Олимпийское движение в России (СССР). Освоение техники верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки.		
<b>18</b>	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра по упрощенным правилам.  Международный день слепых – беседа.	1	
<b>19</b>	Прием мяча после подачи. Приемы мяча в парах, в тройках. Игровые упражнения с мячом	1	
<b>20</b>	Комбинации из изученных элементов: прием, передача, удар.  Всероссийский урок «История самбо».	1	
<b>21</b>	Комбинации из изученных элементов: прием, передача, удар-зачет.	1	
	<b>Гимнастика</b>	<b>11</b>	Формировать ценность здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах Воспитывать умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.
<b>22</b>	Правила безопасности при выполнении физических упражнений по гимнастике. ИОТ 11-15. История гимнастики. Освоение акробатических упражнений - 2-3 кувырка вперед.	1	
<b>23</b>	Освоение строевых упражнений - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Освоение акробатических упражнений - перекаат назад, стойка на лопатках.	1	

24	Освоение техники кувырка назад. Лазание по канату в 2 приема. Международный день инвалида.	1		
25	Освоение строевых упражнений - из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. 2-3 кувырка вперед и назад – зачет	1		
26	Основные требования к одежде во время занятий гимнастикой. Освоение строевых упражнений – строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Освоение акробатических упражнений – «мост» из положения, стоя с помощью.	1		
27	Освоение акробатических упражнений - два кувырка вперед слитно, «мост» из положения, стоя с помощью.	1		
28	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату. Подготовка к выполнению норм ГТО – развитие силовых способностей и гибкости.	1		
29	Подготовка к выполнению норм ГТО - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами - тест. Круговая работа на снарядах	1		
30	Освоение опорного прыжка через козла (h-80-100 см), вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.	1		
31	Опорный прыжок через козла (h-80-100 см)- зачет.	1		
32	Подготовка к выполнению норм ГТО - подтягивание из вися и из вися лежа хватом сверху. Круговая работа на снарядах	1		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>		
33	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. ИОТ 13-15. История лыжного спорта. Освоение техники попеременного двухшажного хода.	1		Формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывая социальное, культурное, языковое, духовное
34	Оказание помощи при обморожении и травмах. Освоение техники поворота переступанием. Попеременный двухшажный	1		

	ход.		многообразие современного мира.
35	Техника поворота переступанием – зачет.	1	
36	Попеременный двухшажный ход в пологий подъем. Подготовка к выполнению норм ГТО. Освоение техники одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода.	1	
37	Подготовка к выполнению норм ГТО. Освоение техники одновременного одношажного хода.	1	
38	Техника перехода с попеременно двухшажного на одновременно бесшажный ход.	1	
39	Освоение техники подъема «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1	
40	Техника подъема «полуёлочкой». Торможение «плугом»-зачет.	1	
41	Спуск с горы в средней и высокой стойке. Эстафеты с палками и без.	1	
42	Прохождение дистанции 1 км – тест.	1	
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Баскетбол</b>		<b>12</b>	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, религии, традициям, ценностям народов России и народов мира.
43	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. ИОТ – 10-15. Основные правила игры в баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
44	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с разной высотой отскока. День защитника Отечества – конкурс строя и песни.	1	
45	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ведение мяча с изменением скорости.	1	
46	Ведение мяча 15 м. – тест. Баскетбольные эстафеты.	1	
47	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах. Международный женский день – эстафеты.	1	



48	Ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1		
49	Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках).	1		
50	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Овладение техникой бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1		
51	Овладение техникой бросков мяча одной рукой в движении, после ведения.	1		
52	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
53	Подготовка к выполнению норм ГТО – развитие скоростных способностей. Эстафеты с мячом.	1		
54	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок-зачет. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
	<b>Футбол</b>	<b>4</b>		
55	Т.Б. на уроке футбола. Краткая характеристика вида спорта. Стойка и перемещение игрока в футболе и основная стойка вратаря.	1		Формировать осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Воспитывать владением знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.
56	Техника передвижений и поворотов. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.	1		
57	Удар внутренней стороной стопы. День местного самоуправления.	1		
58	Ведения мяча. Игра в мини-футбол.	1		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	Формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным	
59	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. ИОТ 12-15. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с места-тест.	1		

<b>60</b>	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча в цель. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	<p>поступкам.</p> <p>Воспитывать развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора.</p>
<b>61</b>	Прыжок в высоту способом «перешагивание»- зачет. Международный день борьбы за права инвалидов.	1	
<b>62</b>	Овладение техникой метания мяча в цель с расстояния 6—8 м. Челночный бег 3х10 м-тест. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. День Победы Советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.	1	
<b>63</b>	Физическая культура в современном обществе. Эстафетный бег. Техника спринтерского бега – бег с ускорением от 30 до 40м. Международный день семьи.	1	
<b>64</b>	Овладение техникой прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. Бег 30м.-тест.	1	
<b>65</b>	Овладение техникой метания мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Бег 60м – тест.	1	
<b>66</b>	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность – зачет.	1	
<b>67</b>	Бег 2000м в равномерном темпе.	1	
<b>68</b>	Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 1500м – тест.	1	

### Тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов по программе	Содержание воспитательного потенциала урока
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>	
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ИОТ 12-15. Овладение техникой высокого старта от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. <i>День знаний.</i>	1	Воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Формировать культуру движения, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.
	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Подготовка к выполнению норм ГТО. Бег 30м - тест.	1	
	Овладение техникой прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО - прыжок в длину с места - тест.	1	
4	Прыжок в длину с разбега, фаза отталкивания и приземления.	1	
5	Подготовка к выполнению норм ГТО. Овладение техникой метания мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	1	
6	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность - тест.	1	
7	Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 60м - тест.	1	
8	Подготовка к выполнению норм ГТО. Овладение техникой преодоления различных препятствий. Челночный бег 3х10м - тест. <i>Международный день глухих-беседа.</i>	1	

9	Развитие общей выносливости. Бег 2000 м. без учета времени.	1	<p>Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> <p>Воспитывать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.</p>
	<b>Спортивные игры</b>		
	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	
10	Краткая характеристика вида спорта – волейбол. Беседа по технике безопасности на уроках волейбола. Основные приёмы игры в волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. <i>Международный день учителя.</i>	1	
11	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Подготовка к выполнению норм ГТО – развитие силовых способностей и гибкости.	1	
12	Нижний и верхний прием мяча в парах. <i>Международный день детского церебрального паралича.</i>	1	
13	Совершенствование ранее изученных элементов: стойки и передвижения, повороты, остановки, передачи и прием мяча.	1	
14	Нижний и верхний прием мяча- зачет.	1	
15	Психологические особенности возрастного развития. Освоение техники нижней прямой подачи через сетку.	1	
16	Совершенствование нижней прямой подачи. <i>День народного единства подвижные игры.</i>	1	
17	Приемы мяча в парах, в тройках. Игровые упражнения с мячом. <i>Международный день слепых беседа.</i>	1	
18	Верхняя прямая подача мяча с расстояния.	1	

19	Организация и проведение подвижных игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Пионербол с элементами волейбола. <i>Всероссийский урок «История самбо»</i>	1	Формировать ценность здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах Воспитывать умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.
20	Комбинация из изученных элементов: прием, передача, удар.	1	
21	Комбинации из освоенных элементов- зачет.	1	
	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>	
22	Правила безопасности при выполнении физических упражнений по гимнастике ИОТ 11-15. Краткая характеристика вида спорта. Освоение акробатических упражнений - два кувырка вперёд слитно.	1	
23	Освоение строевых упражнений – строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Освоение акробатических упражнений – «мост» из положения, стоя с помощью.	1	
24	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Освоение акробатических упражнений - два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения, стоя с помощью. <i>Международный день инвалидов.</i>	1	
25	Физическое воспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Лазанье по канату – зачет.	1	
26	Освоение опорного прыжка ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Подготовка к выполнению норм ГТО – развитие силовых способностей и гибкости.	1	
27	Опорный прыжок ноги врозь-зачет. (козёл в ширину, высота 100-110 см) - зачет.	1	
28	Подготовка к выполнению норм ГТО - подтягивание из виса хватом сверху (м), подтягивание из виса лежа хватом сверху (д) - тест.	1	

29	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Подготовка к выполнению норм ГТО - наклон вперёд из положения, стоя - тест.	1	Формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывая социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	
30	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. ИОТ 13-15. Краткая характеристика вида спорта. Попеременный двухшажный ход.	1	
31	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подготовка к выполнению норм ГТО. Освоение техники одновременного бесшажного хода.	1	
32	Оказание помощи при обморожениях и травмах Техника одновременного бесшажного хода – зачет.	1	
33	Освоение техники одновременного одношажного хода.	1	
34	Освоение техники одновременного двухшажного хода.	1	
35	Техника одновременного двухшажного хода- зачет	1	
36	Освоение техники перехода с попеременно двушажного на одновременно бесшажный ход.	1	
37	Подготовка к выполнению норм ГТО. Прохождение дистанции 2км.	1	
38	Техника перехода с попеременно двушажного на одновременно бесшажный ход.	1	
39	Освоение техники подъёма в гору «ёлочкой».	1	
40	Освоение техники торможение и поворота упором	1	
41	Подготовка к выполнению норм ГТО. Прохождение дистанции 3,5 км.	1	
42	Прохождение дистанции 1км – тест. Эстафеты с передачей палок.	1	

43	Подготовка к выполнению норм ГТО - прохождение дистанции 2 км – тест <i>День защитника Отечества. конкурс строя и песни.</i>	1	
	<b>Спортивные игры</b>		
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	
44	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. ИОТ 10-15. Краткая характеристика вида спорта - баскетбол. Овладение техникой перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, религии, традициям, ценностям народов России и народов мира.
45	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Баскетбольные эстафеты	1	
46	Освоение техники ведения мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	
47	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Эстафеты с б/б мячом. <i>Международный женский день эстафеты.</i>	1	
48	Остановка в два шага. Вырывание мяча.	1	
49	Передача мяча на месте и в движении, в парах с пассивным сопротивлением защитника	1	
50	Передача мяча двумя руками сверху. Перехват мяча.	1	
51	Передачи мяча в тройках-зачет. Развитие скоростной выносливости.	1	
52	Бросок мяча в кольцо одной и двумя руками. Выбивание мяча.	1	
53	Бросок после бега и ловли мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	

54	Техника штрафного броска. Учебная игра.	1	
55	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок- зачет. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
	<b>Футбол</b>	<b>4</b>	
56	Т.Б. на уроке футбола. Стойка и перемещение игрока в футболе.	1	Формировать осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Воспитывать владением знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.
57	Удар внутренней частью подъёма. <i>День местного самоуправления.</i>	1	
58	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. .	1	
59	Удар по воротам.Зачет. Игра в футбол.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>	
60	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с места-тест. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам. Воспитывать развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора.
61	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча в цель.	1	
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание»- зачет. <i>День Победы Советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.</i>	1	
63	Челночный бег 3x10 м-тест. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. <i>Международный день семьи.</i>	1	
64	Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность	1	
65	Метание мяча на дальность. Бег 30 м. - тест	1	



66	Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
67	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность - тест. Равномерный бег до 15 мин.	1	
68	Бег 2000м - тест.	1	

### Тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов по программе	Содержание воспитательного потенциала урока
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>	
<b>1</b>	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ИОТ 12-15. История легкой атлетики. Овладение техникой высокого старта от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. <b>День знаний.</b>	1	Воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Формировать культуру движения, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.
<b>2</b>	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Подготовка к выполнению норм ГТО. Скоростной бег до 60 м. Бег 30м – тест.	1	
<b>3</b>	Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 60м - тест. Техника движений и ее основные	1	

	показатели. Низкий старт. Эстафетный бег		
<b>4</b>	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Подготовка к выполнению норм ГТО - прыжки в длину с места – тест. Овладение техникой прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.	1	
<b>5</b>	Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Челночный бег 3x10м - тест.	1	
<b>6</b>	Подготовка к выполнению норм ГТО. Овладение техникой метания мяча на дальность с 4—5 бросковых шагов с разбега. Кросс до 15 мин.	1	
<b>7</b>	Правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Метания мяча на дальность с 4—5 бросковых шагов с разбега - тест.	1	
<b>8</b>	Развитие общей выносливости. Бег 2000 м. без учета времени. <b>Международный день глухих-беседа.</b>	1	
<b>9</b>	Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 1500 м - зачет.	1	
	<b>Спортивные игры</b>		
	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	
<b>10</b>	Техника безопасности на уроках спортивных игр. ИОТ 10-15. Краткая характеристика вида спорта – волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). <b>Международный день учителя.</b>	1	Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Воспитывать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

<b>11</b>	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Освоение техники передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.	1	
<b>12</b>	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Подготовка к выполнению норм ГТО – развитие силовых способностей и гибкости. <b>Международный день детского церебрального паралича.</b>	1	
<b>13</b>	Освоение техники нижней прямой подачи через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Подготовка к выполнению норм ГТО – развитие силовых способностей, гибкости.	1	
<b>14</b>	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Приемы мяча в парах, в тройках. Игровые упражнения с мячом.	1	
<b>15</b>	Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
<b>16</b>	Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Двусторонняя игра в	1	

	волейбол по упрощенным правилам. <b>День народного единства – подвижные игры.</b>		
<b>17</b>	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощённым правилам. <b>Международный день слепых – беседа.</b>	1	
<b>18</b>	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар – зачет. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	
<b>19</b>	Освоение техники верхней прямой подачи мяча на расстоянии 5-6 м. от сетки. Учебная игра по упрощённым правилам. <b>Всероссийский урок “История самбо”</b>	1	
<b>20</b>	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
<b>21</b>	Тактические взаимодействия игроков. Комбинации из освоенных элементов- зачет. Учебная игра.	1	
	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	
<b>22</b>	Техника безопасности на уроках гимнастики. ИОТ 11-15. Виды гимнастики (Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Спортивная акробатика.) Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево»,	1	Формировать ценность здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах Воспитывать умение планировать режим дня, обеспечивать

	«Полшага», «Полный шаг».		оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.
23	Страховка и помощь во время занятий. Освоение акробатических упражнений – кувырок вперёд в стойку на лопатках (мал.). Кувырок назад в полушпагат (дев).	1	
24	Освоение акробатических упражнений - стойка на голове с согнутыми ногами (мал). Кувырок назад в полушпагат (дев). <b>Международный день инвалида.</b>	1	
25	Освоение и совершенствование акробатических упражнений - два кувырка вперёд слитно, кувырок назад, в «полушпагат» ( дев), кувырок назад в стойку ноги врозь, «мост».	1	
26	Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха Акробатическая связка из изученных элементов-зачет. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	1	
27	Освоение и совершенствование упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок, ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1	
28	Комбинации на гимнастических брусках-зачет. Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1	
29	Вредные привычки. Допинг. Подготовка к выполнению норм ГТО - наклон вперёд, из	1	

	положения, стоя - тест. Техника опорного прыжка - зачет.		
<b>30</b>	Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Подготовка к выполнению норм ГТО - подтягивание из виса хватом сверху (м), подтягивание из виса лежа хватом сверху (д) - тест.	1	
<b>31</b>	Подготовка к выполнению норм ГТО - поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз 1 мин.); наклон вперед, из положения, стоя - тест.	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	
<b>32</b>	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. ИОТ 13-15. История лыжного спорта. Освоение и совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	1	Формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывая социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
<b>33</b>	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подготовка к выполнению норм ГТО. Освоение техники одновременных ходов.	1	
<b>34</b>	Освоение и совершенствование техники одновременных ходов.	1	
<b>35</b>	Освоение техники перехода с одновременно бесшажного на попеременно двушажный ход.	. 1	
<b>36</b>	Освоение и совершенствование техники перехода с одновременно бесшажного на попеременно двушажный ход.	1	

37	Освоение техники подъема в гору скользящим шагом. Спуск в низкой стойке. Повороты в движении, торможение «плугом»	1	
38	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника одновременных ходов - зачет. Игры: «гонки с преследованием», «гонки с выбыванием».	1	
39	Подготовка к выполнению норм ГТО. Прохождение дистанции до 3км-классическим ходом.	1	
40	Освоение техники «Конькового хода». Спуск в низкой и средней стойке. Торможения «плугом», повороты в движении..	1	
41	Освоение и совершенствование техники конькового хода. Спуск в низкой стойке. Торможения «плугом».	1	
42	Разновидности лыжных эстафет. Подготовка к выполнению норм ГТО - прохождение дистанции 2км - зачет.	1	
43	Лыжные эстафеты и подвижные игры на лыжах. <b>День защитника Отечества – конкурс строя и песни.</b>	1	
44	Прохождение дистанции 3 км - зачет.	1	
45	Лыжная эстафета- зачет	1	
	<b>Спортивные игры</b>		
	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>	
46	Краткая характеристика вида спорта – баскетбол. Овладение техникой пере-	1	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное

	движений, остановок, поворотов и стоек. Челночный бег 3х10м – тест.		отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, религии, традициям, ценностям народов России и народов мира.
47	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Освоение и совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. <b>Международный женский день – эстафеты.</b>	1	
48	Освоение техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	
49	Овладение техникой бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	1	
50	Овладение техникой бросков мяча после ведения, в прыжке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча	1	
51	Овладение техникой бросков мяча. Передача и ловля мяча от стены за 20 сек тест.	1	
52	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Техника ведения мяча с изменением направления	1	
53	Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная	1	



	физическая культура. Штрафной бросок (10 бросков) - тест. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		
<b>54</b>	Освоение тактики игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	
<b>55</b>	Тактические взаимодействия игроков-зачет. Игра по упрощённым правилам	1	
	<b>Футбол</b>	<b>4</b>	
<b>56</b>	Т.Б. на уроке футбола. Подготовка к занятиям физической культурой. Стойка и перемещение игрока в футболе.	1	<p>Формировать осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>Воспитывать владением знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.</p>
<b>57</b>	Самонаблюдение и самоконтроль. Стойка и перемещение игрока в футболе. Удар по мячу серединой подъёма. Игра в мини-футбол. <b>День местного самоуправления.</b>	1	
<b>58</b>	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка летящего мяча серединой подъёма.	1	
<b>59</b>	Удар по воротам. Игра в футбол-зачет.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>	

<b>60</b>	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ИОТ 12-15.Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Развитие силовых способностей.	1	Формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам.  Воспитывать развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора.
<b>61</b>	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча в цель. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
<b>62</b>	Прыжок в высоту способом «перешагивание»- зачет. <b>День Победы Советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.</b>	1	
<b>63</b>	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. <b>Международный день семьи.</b>	1	
<b>64</b>	Овладение техникой спринтерского бега - скоростной бег до 60 м. Прыжки в длину с места – тест.	1	
<b>65</b>	Овладение техникой прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Бег 60м - тест. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.	1	
<b>66</b>	Челночный бег 3x10м.- тест. Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.	1	
<b>67</b>	Метание мяча на дальность-тест. Эстафетный бег.	1	
<b>68</b>	Бег 2000м –зачет.	1	

## Тематическое планирование по физической культуре 8 класс.

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов по программе	Содержание воспитательного потенциала урока
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>	
<b>1</b>	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ИОТ 12-15. История легкой атлетики. Овладение техникой высокого старта от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. <i>День знаний.</i>	1	Воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Формировать культуру движения, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.
<b>2</b>	Подготовка к выполнению норм ГТО. Овладение техникой прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Бег 30м – тест.	1	
<b>3</b>	Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 60м - тест. Техника движений и ее основные показатели. Низкий старт. Эстафетный бег	1	
<b>4</b>	Подготовка к выполнению норм ГТО - прыжки в длину с места – тест. Овладение техникой прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.	1	
<b>5</b>	Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Челночный бег 3х10м - тест.	1	
<b>6</b>	Подготовка к выполнению норм ГТО. Овладение техникой метания мяча на дальность с 4—5 бросковых шагов с разбега. Кросс до 15 мин.	1	
<b>7</b>	Подготовка к выполнению норм ГТО - метание мяча на дальность - зачет.	1	

8	Развитие общей выносливости. Бег 2000 м. без учета времени. <i>Международный день глухих-беседа.</i>	1	
9	Подготовка к выполнению норм ГТО - бег 2000 м - зачет.	1	
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>			
10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). <i>Международный день учителя.</i>	1	Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Воспитывать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.
11	Освоение техники передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.	1	
12	Нижняя прямая подача – зачет. Подготовка к выполнению норм ГТО – развитие силовых способностей и гибкости. <i>Международный день детского церебрального паралича.</i>	1	
13	Освоение техники прямого нападающего удара. Подготовка к выполнению норм ГТО – развитие силовых способностей, гибкости.	1	
14	Приемы мяча в парах, в тройках. Игровые упражнения с мячом.	1	
15	Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным	1	

	правилам.		
16	Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам. <i>День народного единства – подвижные игры.</i>	1	
17	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощённым правилам. <i>Международный день слепых – беседа.</i>	1	
18	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар – зачет. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	
19	Учебная игра по упрощённым правилам. <i>Всероссийский урок «История самбо».</i>	1	
20	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	
21	Тактические взаимодействия игроков. Комбинации из освоенных элементов- зачет. Учебная игра.	1	
	<b>Гимнастика</b>	10	
22	Техника безопасности на уроках гимнастики. ИОТ 11-15. Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево», «Полшага», «Полный	1	Формировать ценность здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на

	шаг».		транспорте и на дорогах Воспитывать умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.
23	Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад. Девочки: «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	1	
24	Освоение акробатических упражнений - стойка на голове с согнутыми ногами (мал). Кувырок назад в полушпагат (дев). <i>Международный день инвалида.</i>	1	
25	Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	1	
26	Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Акробатическая связка из изученных элементов -зачет. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	
27	Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).	1	
28	Комбинации на гимнастических брусьях- зачет. Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1	

29	Вредные привычки. Допинг. Подготовка к выполнению норм ГТО - наклон вперед, из положения, стоя. Техника опорного прыжка - зачет.	1	
30	Подготовка к выполнению норм ГТО - подтягивание из виса хватом сверху (м), подтягивание из виса лежа хватом сверху (д) - тест.	1	
31	Подготовка к выполнению норм ГТО - поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз 1 мин.); наклон вперед, из положения, стоя - тест.	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	14	
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. ИОТ 13-15. История лыжного спорта. Освоение и совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	1	Формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывая социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
33	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подготовка к выполнению норм ГТО. Освоение техники одновременных ходов.	1	
34	Подготовка к выполнению норм ГТО. Освоение техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2км.	1	
35	Освоение техники торможения и поворот «плугом».	1	
36	Освоение техники торможения и поворота «плугом». Прохождение дистанции 3км.	1	
37	Освоение техники подъема в гору скользящим шагом. Спуск в низкой стойке. Повороты в	1	

	движении.		
38	Техника одновременных ходов - зачет.	1	
39	Подготовка к выполнению норм ГТО. Прохождение дистанции до 3 км классическим ходом.	1	
40	Освоение техники «Конькового хода». Спуск в низкой и средней стойке. Торможения «плугом», повороты в движении..	1	
41	Освоение и совершенствование техники конькового хода. Спуск в низкой стойке. Торможения «плугом».	1	
42	Разновидности лыжных эстафет. Подготовка к выполнению норм ГТО - прохождение дистанции 2км - зачет.	1	
43	Лыжные эстафеты и подвижные игры на лыжах. <i>День защитника Отечества – конкурс строя и песни.</i>	1	
44	Подготовка к выполнению норм ГТО - прохождение дистанции 2км (девочки), 3км (мальчики) на время.	1	
45	Лыжная эстафета- зачет	1	
	<b>Спортивные игры</b>		
	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>	
46	Краткая характеристика вида спорта – баскетбол. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Челночный бег 3х10м – тест.	1	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, религии, традициям, ценностям народов России и народов мира.
47	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	



	Закрепление техники ловли и передачи мяча. <i>Международный женский день – эстафеты.</i>		
48	Освоение техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	
49	Овладение техникой бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	1	
50	Овладение техникой бросков мяча после ведения, в прыжке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча	1	
51	Закрепление техники бросков мяча.	1	
52	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Техника ведения мяча с изменением направления.	1	
53	Освоение тактики игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	
54	Закрепление тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	
55	Тактические взаимодействия игроков-зачет. Игра по упрощённым правилам	1	
	<b>Футбол</b>	4	
56	Т.Б. на уроке футбола. Подготовка к занятиям физической культурой. Стойка и перемещение игрока в футболе.	1	Формировать осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Воспитывать владением знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической

			подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.
57	Самонаблюдение и самоконтроль. Стойка и перемещение игрока в футболе. Удар по мячу серединой подъёма. Игра в мини-футбол. <i>День местного самоуправления.</i>	1	
58	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка летящего мяча серединой подъёма.	1	
59	Удар по воротам. Игра в футбол-зачет.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	9	
60	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ИОТ 12-15. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Развитие силовых способностей.	1	<p>Формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам.</p> <p>Воспитывать развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора.</p>
61	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание»-зачет. <i>День Победы Советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.</i>	1	
63	Бег 60м – тест. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений. <i>Международный день семьи.</i>	1	
64	Овладение техникой спринтерского бега. Прыжки в длину с места – тест.	1	

<b>65</b>	Овладение техникой прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.	1	
<b>66</b>	Челночный бег 3x10м.- тест. Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.	1	
<b>67</b>	Метание мяча на дальность-тест. Эстафетный бег.	1	
<b>68</b>	Бег 2000м – зачет.	1	

### Тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ п/п	Учебный материал	Кол-во часов	Содержание воспитательного потенциала урока
1	<i>День знаний. Лёгкая атлетика.</i> Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	<b>10 ч</b>  1	Воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Формировать культуру движения, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.
2	Гигиена при занятиях спортом. Низкий старт,	1	

	бег на короткие дистанции.		
3.	Бег на результат 30 м; 60м - тест. Эстафетный бег.	1	
4.	<i>День солидарности в борьбе с терроризмом.</i> Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с места - тест.	1	
5.	Овладение техникой метания мяча в цель (1x1 м) с расстояния (юноши — 18 м, девушки —12—14 м).	1	
6.	Овладение техникой метания мяча весом 150 г на дальность, с 4—5 бросковых шагов.	1	
7.	Бег 2000 метров (д), 3000 м (м).	1	
8.	Бег 1000 м. с учетом времени	1	
9.	Прыжки в длину с разбега на зачёт.	1	
10.	Подготовка к выполнению норм ГТО. Кросс до 15 мин. Эстафетный бег.	1	
11.	<b>Баскетбол.</b> Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	<b>11 ч</b> 1	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, религии, традициям, ценностям народов России и народов мира.
12.	Закрепление техники передачи мяча одной и	1	

	двумя руками.		
13.	Закрепление техники ведения мяча. Развитие выносливости.	1	
14.	Ловля и передачи мяча без сопротивления противника; с сопротивлением противника.	1	
15.	Закрепление техники бросков мяча- зачёт. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	
16.	Продолжить обучение техники штрафного броска; броска с 3-х очковой зоны;	1	
17.	Совершенствование техники владения мячом. выполнение штрафного броска - зачёт.	1	
18.	Закрепление тактики игры. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите.	1	
19.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом - зачёт. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	
20.	Тактико-технические действие в нападении. Индивидуальные способы прохождения 3-х секундной зоны с последующим броском.	1	
21.	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Подготовка к выполнению норм ГТО – развитие скоростных способностей.	1	

22	<b>Гимнастика.</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	<b>9 ч</b> 1	Формировать ценность здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах Воспитывать умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.
23.	Освоение строевых упражнений – перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	1	
24.	Мальчики: совершенствование подъема переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: совершенствование виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор а нижнюю жердь.	1	
25.	Гимнастические комбинации на брусьях-зачёт. Совершенствование координационных способностей и гибкости.	1	
26.	Освоение акробатических упражнений. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	1	

27.	<i>Международный день толерантности.</i> Совершенствование изученных акробатических упражнений - учёт. Развитие силы.	1	
28.	Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).	1	
29.	Опорные прыжки – учет. Совершенствование силовых способностей и гибкости.	1	
30.	Лазание по канату. Совершенствование силовых способностей.	1	
31.	<b>Элементы единоборств.</b> <i>Всероссийский урок «История самбо.</i> Техника самостраховки при падениях. Стойки и перемещения в стойках.	1	
32.	<b>Элементы единоборств.</b> Освоение техники выполнения ударов руками и ногами.	1	
33-34	<b>Лыжная подготовка.</b> Правила занятий во время лыжной подготовки. продолжить обучение техники классических ходов.	<b>11 ч</b> 2	Формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывая социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

35.	<i>День матери в России.</i> Попеременно двухшажный ход.	1	
36-37	Личная гигиена. Коньковый ход.	2	
38.	Одновременный двухшажный. Торможение и поворот «плугом»	1	
39-40	Одновременно бесшажный и одновременно одношажный ход. Повороты «плугом» - зачёт.	2	
41.	Переход с одновременных ходов на попеременные и наоборот.	1	
42-43	Прохождение дистанции до 3 км .	2	
44.	<b>Волейбол.</b> Техника безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<b>12 ч</b> 1	Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Воспитывать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.
45.	Передачи мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку.	1	
46.	Передачи мяча в тройках. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки	1	



47.	Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча отраженного сеткой.	1	
48.	Нижняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетки в зону 3, передача в зону 4,2. Учебная игра.	1	
49.	<i>День защитника Отечества.</i> Верхняя прямая подача, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача - зачёт.	1	
50.	Расстановка игроков команды защиты. Блокирование мяча.	1	
51.	Нападающий удар. Подстраховка передней линии в случаях блокирования удара.	1	
52.	Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока.	1	
53.	<i>Всемирный день иммунитета.</i> Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар.	1	
54.	Организация и проведение игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1	
55.	Игра по правилам волейбола	1	
56.	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>9 ч</b>	Формировать нравственные чувства и нравственное

	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту.	1	поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам.  Воспитывать развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора.
57.	Высокий старт. Челночный бег 3x10м.	1	
58.	Низкий старт, стартовый разгон. Тесты.	1	
59.	Бег 30 и 60 м - тест.6-минутный бег.	1	
60.	Техника передачи эстафетной палочки	1	
61.	Эстафетный бег. (4*100 м, 4*200 м)	1	
62.	Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх	1	
63.	<b>Футбол.</b> Ведение мяча без сопротивления противника; продолжить обучения паса в движении.	1	Формировать осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  Воспитывать владением знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.
64.	<b>Футбол.</b> Совершенствовать технику выполнения удара про воротам на точность.	1	

65.	<b>Футбол.</b> Совершенствование тактики игры. Развитие психомоторных способностей.	1	
66.	Равномерный бег до 15 мин.	1	
67.	<i>Международный день семьи</i> Контрольные тесты.	1	
68.	<b>Футбол.</b> Учебно-тренировочная игра.	1	