

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новолуговская средняя школа № 57»

ПРИНЯТО

решением методического
объединения учителей

естественного
цикла

протокол № 1 от 30.08 2022г

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

А.В.Газибар
31.08 2022 г.

Рабочая программа предмета «Физическая культура»
для основного общего образования

Составитель:

Маслова В.Н.,

учитель

физической

культуры;

Дмитриев А.В.,

учитель

физической

культуры

2022г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом

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

Тематическое планирование 5 класс

Дата	Тема	Количество часов	Электронные ресурсы	Воспитательный состав
1	Легкая атлетика 10 часов (Подготовка к сдаче норм ГТО)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/2630 13/	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.			
2	Физическая подготовка: нормативных требований комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию

				обучающихся
3	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
4	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
5	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
6	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся

				социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
7	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
8	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
9	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
10	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту

	со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.			изучаемых на уроках явлений
11	Баскетбол (12 часов)	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.			
12	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/2614 77/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
13	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
14	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	https://resh.edu.ru/subject/9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в

				классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
15	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
16	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников
17	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников
18	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных

				межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
19	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников
20	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников
21	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников
22	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников
23	Волейбол (10 часов)	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Организация шефства

	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.			мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества
24	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества
25	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
26	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают

				установлению доброжелательной атмосферы во время урока
27	Организация и проведение самостоятельных занятий. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
28	Ведение дневника физической культуры. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
29	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию
30	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных

	упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.			игр, стимулирующих познавательную мотивацию
31	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
32	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников
33	Лыжная подготовка (20 часов)	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников
	ТБ. Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.			
34	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту

	бесшажный ход.			изучаемых на уроках явлений
35	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
36	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 1 км с применением изученных лыжных ходов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
37	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 1 км с применением изученных лыжных ходов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
38	Повороты переступанием. Торможение «плугом». Игра с горки на горку.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
39	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием.	1	https://resh.edu.ru/subject/9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
40	Самоконтроль.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Привлечение

	Торможение (У). Повороты переступанием.			внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
41	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников
42	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников
43	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
44	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников
45	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
46	Сведение коленей и	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Привлечение

	постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.			внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
47	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки».	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
48	Игры и эстафеты на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
49	Игры и эстафеты на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и

				просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
50	Передвижение на лыжах 2 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
51	Передвижение на лыжах 2 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
52	Прохождение дистанции до 3-х км.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных

				отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
53	Гимнастика (8 часов)	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
	Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).			
54	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Кувырок вперед в группировке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
55	Упражнения утренней зарядки. Кувырок вперед в группировке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
56	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и

				самоорганизации
57	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников
58	Упражнения на развитие гибкости. Кувырок назад в группировке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников
59	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
60	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	https://resh.edu.ru/subject/9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению

				доброжелательной атмосферы во время урока
61	Легкая атлетика (8 часов)	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
	Метание малого мяча на дальность.			
62	Метание малого мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
63	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
64	Прыжок в длину с разбега способом	1	https://resh.edu.ru/subject/9 https://resh.edu.r	Побуждение школьников

	«согнув ноги»		u/subject/lesson/7465/start/2614 47/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
65	Тесты (уровень физической подготовки)	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
66	Тесты (уровень физической подготовки)	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.			изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
--	---	--	--	--

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 6 – 9 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО на основе программы по физической культуре М.Я.Виленского, В.И. Ляха (М: Просвещение, 2016)

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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 дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

- Сдача норм ГТО.

Содержание учебного предмета

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!»,

«ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповоротанале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемахлевой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (*мальчики*); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции

(протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором.

Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Б а с к е т б о л . Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!»,

«ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповоротанале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад,

перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Вольные

упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для *мальчиков* — 1,5 м, для *девочек* — 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — *мальчики*, 1,5 км — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линией с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника.

Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки..

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отведённых на основе
каждой темы**

6

класс

№ урока, дата	Тема урока	Колич ество часов	Виды деятельности
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками»	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание на результат	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат П/И «Разведчики и часовые»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
6	Тестирование. Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7	Тестирование. Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
9	Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

10	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше»	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
Баскетбол-12часов			
11	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись»	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
12	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
13	История возникновения баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
14	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
15	Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности .Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
16	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
17	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

18	Ведение мяча с изменением направления	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
19	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
20	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з с крестный выход	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
21	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
22	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Волейбол-10часов

23	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
24	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч». Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
26	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

27	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
28	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
29	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
30	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
31	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
32	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощённым правилам.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Лыжная подготовка– 20часов

33	ТБ. Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
34	ТБ. Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций

	до 1,5 км.		
35	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	1	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
36	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	1	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
37	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
38	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
39	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Встречная эстафета без палок (до 100м)	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.. Выполняют контрольные упражнения
40	Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Игра с горки на горку.	1	Соблюдают технику безопасности.
41	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием.	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
42	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием.	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
43	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1	Соблюдают технику безопасности.
44	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах

45	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.
46	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
47	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
48	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	1	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.
49	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катании с горок. Игра «Смелее с горки».	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
50	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
51	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
52	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.

Гимнастика-8 часов

53	Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
54	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке.	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.

55	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр на / скамейке П/и «Фигуры»	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
56	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
57	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
58	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам»	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
59	Акробатические упражнения. Комбинации.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
60	П/и «Кто обгонит». Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

Лёгкая атлетика- 8 часов

61	Развитие силовых и координационных способностей.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
62	Развитие выносливости.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
63	Переменный бег	1	Уметь демонстрировать физические кондиции
64	Развитие скоростных способностей.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты .Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
65	Кроссовая подготовка. Метание малого мяча.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции
66	Тестирование.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции
67	Тестирование	1	Уметь демонстрировать физические кондиции

68	Эстафеты, игры.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
----	-----------------	---	---

Тематическое планирование с указанием количества часов, отведённых на основе каждой темы

7

класс

№ урока	Тема	Количество часов	Виды деятельности
Лёгкая атлетика – 10 часов (подготовка к сдаче норм ГТО)			
1	Инструктаж по охране труда. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и на основные системы организма.	1	Соблюдают технику безопасности, раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей
2	Знания о физической культуре	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
3	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности.
4	Низкий и высокий старт, Бег 30 м.	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений,

			осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
5	Бег на средние дистанции, игра «Русская лапта»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
6	Входной контроль (тесты)	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности.
7	Входной контроль (тесты)	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности.
8	Прыжок в длину с места, с разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
9	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
10	Метание малого мяча, игра в футбол	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
Баскетбол – 12 часов			
11	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
12	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и

			устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
13	Ловля и передача мяча в парах и тройках с перемещением	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
14	Ведение мяча на технику	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
15	Броски мяча с точек	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
16	Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в баскетбол, стритбол	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
17	Персональная защита. Комбинация с перемещением	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
18	Персональная защита. Комбинация с перемещением	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
19	Нападение быстрым прорывом	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
20	Защитные действия игроков.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха

21	Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
22	Штрафной бросок. Учебная игра в стритбол	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол – 10 часов			
23	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
24	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Передачи мяча в парах.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25	Верхний и нижний прием и передача мяча над собой и в парах	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
26	Нижняя прямая подача мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
27	Нижняя прямая подача мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
28	Передачи мяча в тройках	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
29	Нападающий удар	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
30	Тактика игры.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

31	.Учебная игра в пионербол.	1	Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
32	Учебная игра в волейбол	1	Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Лыжная подготовка – 20 часов			
33	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения
34	Попеременный двухшажный ход	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
35	Попеременный двухшажный ход	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
36	Одновременный двухшажный ход	1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
37	Одновременный двухшажный ход	1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
38	Одновременный одношажный ход	1	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
39	Одновременный одношажный ход	1	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
40	Торможение плугом	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
41	Подъём в горку	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
42	Спуски со склона.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций

43	Поворот плугом на склоне	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
44	Бесшажный ход.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
45	Бесшажный ход. Эстафета на лыжах	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
46	Спуски со склона	1	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при спусках на лыжах. Выполняют контрольные упражнения
47	Торможение и повороты плугом	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
48	Торможение и повороты плугом. Подъём в гору ступающим шагом	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
49	Бег на лыжах 2 км. Или 3 км. Без учёта времени	1	Выполняют контрольные упражнения
50	Бег на лыжах 2 км. Или 3 км. Без учёта времени	1	Выполняют контрольные упражнения
51	Катание с гор	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
52	Подъём в гору, спуск со склона	1	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при спусках на лыжах.
Гимнастика– 8 часов			
53	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
54	Акробатические упражнения. Строевые упражнения	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
55	Акробатические упражнения. Строевые	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа

	упражнения		разученных упражнений
56	Развитие гибкости	1	Используют данные упражнения для развития гибкости
57	Упражнения в висе и упорах. Подтягивание. М- из положения вис. Д – из положения лёжа.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
58	Развитие силовых способностей. Лазание по канату	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
59	Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической скамейке	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
60	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки	1	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Лёгкая атлетика – 8 часов			
61	Метание мяча на дальность	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
62	Прыжки в длину с места, с разбега	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
63	Прыжки в высоту способом перешагивания. Эстафеты	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
64	Бег 30, 60 м на результат	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
65	Тесты	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности.
66	Тесты	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности.
67	Развитие выносливости	1	Применяют разученные упражнения для развития

			выносливости
68	Развитие скоростных способностей. Игра «Русская лапта»	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей

Тематическое планирование с указанием количества часов, отведённых на основе каждой темы

8

класс

№ урока	Тема	Количество часов	Виды деятельности
Лёгкая атлетика – 10 часов (подготовка к сдаче норм ГТО)			
1	Инструктаж по охране труда. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале и на улице.	1	Соблюдают технику безопасности, раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.
2	Питание и его значение для роста и развития-осн.зн. Игра в футбол. Прыжки в длину с места.	1	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
3	Бег 60м. на скорость-р. Метание малого мяча на дальность-р.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности.
4	Бег 60м. на скорость-р. Метание малого мяча на дальность-р.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности.
5	Кроссовая подготовка - бег по пересеченной местности и с	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,

	изменением направления.		<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
6	Кроссовая подготовка - бег по пересеченной местности и с изменением направления.	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
7	Входной контроль (тесты).	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности.
8	Входной контроль (тесты).	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности.
9	Бег в равномерном темпе 15-20мин. Метание малого мяча на дальность-с.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
10	Бег 1500м. Игра: "Русская лапта".	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Баскетбол – 12 часов			
11	ТБ. Баскетбол, стритбол.	1	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p>
12	Перемещение и ловля мяча, ведение, передача мяча.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно

			относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
13	Штрафной бросок.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
14	Броски мяча в кольцо.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
15	Тактика свободного нападения.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
16	Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
17	Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
18	Взаимодействие 2-х игроков в нападении, защите через заслон.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
19	Взаимодействие 2-х игроков в нападении, защите через заслон.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
20	Учебная игра в баскетбол, стритбол	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
21	Учебная игра в баскетбол,	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе

	стритбол		совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
22	Броски мяча в кольцо, эстафеты	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
Волейбол – 10 часов			
23	Требования к технике безопасности.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.
24	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Передачи мяча в парах.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
25	Верхний и нижний прием и передача мяча над собой и в парах.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
26	Нижняя прямая подача мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
27	Передачи мяча, приём, передача, отбивание.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
28	Нападающий удар.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
29	Тактика игры. Освоение техники приёма передачи мяча.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

30	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
31	Игра в пионербол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
32	Игра по упрощённым правилам в пионербол, волейбол	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
Лыжная подготовка – 20 часов			
33	Техника безопасности на лыжах. Повторить изученные ходы.	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
34	Одновременный одношажный ход.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
35	Одновременный одношажный ход.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
36	Подъём в гору «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом	1	. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
37	Торможение и поворот «плугом».	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
38	Торможение и поворот «плугом».	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
39	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой

			во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
40	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
41	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
42	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
43	Прохождение дистанции до 4 км.	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
44	Прохождение дистанции до 4 км.	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
45	Бег на лыжах 3км или 5км без учета времени.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
46	Бег на лыжах 3км или 5км без учета времени.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
47	Игры на лыжах: "Подними предмет", "Пройди в ворота", "Самокат".	1	Соблюдение техники безопасности.
48	Игры на лыжах: "Подними предмет", "Пройди в ворота", "Самокат".	1	Соблюдение техники безопасности.
49	"Эстафеты на лыжах".	1	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
50	"Эстафеты на лыжах". Прохождение дистанции 4 км.	1	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
51	Катание с гор.	1	Соблюдение техники безопасности.
52	Катание с гор.	1	Соблюдение техники безопасности.
Гимнастика– 8 часов			

53	Реакции организма на различные физические нагрузки -осн. зн. Двигательные физические качества человека и их развитие. Требования к технике безопасности.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
54	Построение, рапорт, выполнение команд «Прямо!». Повороты в движении направо, налево. Бег 4-6 минут. ОРУ с баскетбольными мячами, скакалкой, обручем, м. мячами.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
55	Опорные прыжки -(м) прыжки согнув ноги (козел в длину),(д) прыжок боком с поворотом на 90(конь в ширину).	1	Соблюдают технику безопасности.
56	Опорные прыжки -(м) прыжки согнув ноги (козел в длину),(д) прыжок боком с поворотом на 90(конь в ширину).	1	Соблюдают технику безопасности.
57	Акробатика-(м) кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках,(д) "мост" и поворот в упор стоя на одном колени, кувырок вперед и назад.	1	Используют данные упражнения для развития гибкости
58	Акробатика-(м) кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках,(д) "мост" и поворот в упор стоя на одном колени, кувырок вперед и назад.	1	Используют данные упражнения для развития гибкости
59	Лазанье по канату, шесту; подтягивание (Д) поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за голову.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
60	Эстафеты с применением акробатических упражнений.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
Лёгкая атлетика– 8 часов			
61	Прыжки в высоту сп."перешагивание".	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе

			освоения.
62	Прыжки в высоту сп. "перешагивание".	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
63	Прыжки в длину сп "согнув ноги" подбор индивидуального разбега-р. Метание малого мяча на дальность-с.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
64	Прыжки в длину сп "согнув ноги" подбор индивидуального разбега-р. Метание малого мяча на дальность-с.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
65	Контроль (уровень физической подготовки).	1	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма.
66	Контроль (уровень физической подготовки).	1	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма.
67	Прыжки в длину, в высоту. Игра в футбол.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
68	Метание м/мяча на дальность из различных исходных положений с места и с 6 шагов разбега. Игра «Русская лапта»	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических

			способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
--	--	--	--

Тематическое планирование с указанием количества часов, отведённых на основе каждой темы

9

класс

№ урока	Тема	Количество часов	Виды деятельности
Лёгкая атлетика – 10 часов (подготовка к сдаче норм ГТО)			
1	Инструктаж по охране труда. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале и на улице.	1	Соблюдают технику безопасности, раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.
2	Питание и его значение для роста и развития-осн.зн. Игра в футбол. Прыжки в длину с места.	1	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
3	Бег 60м. на скорость-р. Метание малого мяча на дальность-р.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности.
4	Бег 60м. на скорость-р. Метание малого мяча на дальность-р.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности.
5	Кроссовая подготовка - бег по пересеченной местности и с	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,

	изменением направления.		<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
6	Кроссовая подготовка - бег по пересеченной местности и с изменением направления.	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
7	Входной контроль (тесты).	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности.
8	Входной контроль (тесты).	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности.
9	Бег в равномерном темпе 15-20мин. Метание малого мяча на дальность-с.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
10	Бег 1500м. Игра: "Русская лапта".	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Баскетбол – 12 часов			
11	ТБ. Баскетбол, стритбол.	1	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p>
12	Перемещение и ловля мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча, передача	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно

	мяча.		относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
13	Штрафной бросок.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
14	Броски мяча в кольцо. Броски одной, двумя руками в прыжке	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
15	Тактика свободного нападения.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
16	Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
17	Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
18	Взаимодействие 2-х игроков в нападении, защите через заслон.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
19	Взаимодействие 2-х игроков в нападении, защите через заслон. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехват	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
20	Учебная игра в баскетбол, стритбол	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
21	Учебная игра в баскетбол,	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе

	стритбол		совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
22	Броски мяча в кольцо, эстафеты	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
Волейбол – 10 часов			
23	Требования к технике безопасности.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.
24	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Передачи мяча в парах. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
25	Верхний и нижний прием и передача мяча над собой и в парах.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
26	Нижняя прямая подача мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
27	Передачи мяча, приём, передача, отбивание.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
28	Нападающий удар.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
29	Тактика игры. Освоение техники приёма передачи мяча.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

30	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
31	Игра в пионербол. Совершенствование психологических способностей и навыков игры.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
32	Игра по упрощённым правилам в пионербол, волейбол	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.

Лыжная подготовка – 20 часов

33	Техника безопасности на лыжах. Повторить изученные ходы.	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
34	Одновременный одношажный ход.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
35	Одновременный одношажный ход.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
36	Подъём в гору «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом	1	. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
37	Торможение и поворот «плугом».	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
38	Торможение и поворот «плугом».	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
39	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за

			физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
40	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
41	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
42	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
43	Прохождение дистанции до 4 км.	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
44	Прохождение дистанции до 5 км.	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
45	Бег на лыжах 3км или 5км без учета времени.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
46	Бег на лыжах 3км или 5км без учета времени.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
47	Игры на лыжах: "Подними предмет", "Пройди в ворота", "Самокат".	1	Соблюдение техники безопасности.
48	Игры на лыжах: "Подними предмет", "Пройди в ворота", "Самокат".	1	Соблюдение техники безопасности.
49	"Эстафеты на лыжах".	1	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
50	"Эстафеты на лыжах". Прохождение дистанции 4 км.	1	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
51	Катание с гор.	1	Соблюдение техники безопасности.
52	Катание с гор.	1	Соблюдение техники безопасности.

Гимнастика– 8 часов			
53	Реакции организма на различные физические нагрузки -осн. зн. Двигательные физические качества человека и их развитие. Требования к технике безопасности.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
54	Построение, рапорт, выполнение команд «Прямо!». Повороты в движении направо, налево. Бег 4-6 минут. ОРУ с баскетбольными мячами, скакалкой, обручем, м. мячами.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
55	Опорные прыжки -(м) прыжки согнув ноги (козел в длину),(д) прыжок боком с поворотом на 90(конь в ширину).	1	Соблюдают технику безопасности.
56	Опорные прыжки -(м) прыжки согнув ноги (козел в длину),(д) прыжок боком с поворотом на 90(конь в ширину).Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	1	Соблюдают технику безопасности.
57	Акробатика-(м) кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках,(д) "мост" и поворот в упор стоя на одном колени, кувырок вперед и назад.	1	Используют данные упражнения для развития гибкости
58	Акробатика-(м) кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках,(д) "мост" и поворот в упор стоя на одном колени, кувырок вперед и назад.	1	Используют данные упражнения для развития гибкости
59	Лазанье по канату, шесту; подтягивание (Д) поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за голову.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
60	Эстафеты с применением акробатических упражнений.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
Лёгкая атлетика– 8 часов			

61	Прыжки в высоту сп. "перешагивание".	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
62	Прыжки в высоту сп. "перешагивание".	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
63	Прыжки в длину сп "согнув ноги" подбор индивидуального разбега-р. Метание малого мяча на дальность-с.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
64	Прыжки в длину сп "согнув ноги" подбор индивидуального разбега-р. Метание малого мяча на дальность-с.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
65	Контроль (уровень физической подготовки).	1	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма.
66	Контроль (уровень физической подготовки).	1	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма.
67	Прыжки в длину, в высоту. Игра в футбол.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

68	Метание м/мяча на дальность из различных исходных положений с места и с 6 шагов разбега. Игра «Русская лапта»	1	<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
----	---	---	--

Информационная справка

6-9 классы
с учётом рабочей программы воспитания

Тема	Электронные ресурсы	Воспитательный состав
Лёгкая атлетика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
Баскетбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
Волейбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
Лыжная подготовка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
Гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока