

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ершовская средняя общеобразовательная школа»  
Камбарского района Удмуртской Республики

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ «ЕСОШ»  
\_\_\_\_\_ / Т.А.Козлова/  
« 01» сентября 2022

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «ЕСОШ»  
\_\_\_\_\_ /Т.А.Балтина/  
Приказ № 98  
«01» сентября 2022

**Рабочая программа педагога  
Михайловой Александры Андреевны  
по **физической культуре** (ФГОС 2010)  
для 6 – 9 классов**

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
протокол № 2  
« 01» сентября 2022

2022 – 2026 учебные год

### Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6 – 9 классов разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012. «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ (ред. от 27.06.2018.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 31 мая 2021 г. № 287)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г. (№ 1577)
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» 2.4.2.3286-15 (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07. 2015. № 26;
- СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Минпросвещения России от 20.05.2020. № 254 «Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями № 766 от 23.12.2020.
- Основная образовательная программа основного общего образования (по ФГОС 2010) МБОУ «ЕСОШ» (см. ниже список)
- Примерная рабочая программа по Физической культуре (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.)
- Учебный план МБОУ «ЕСОШ».

Рабочая программа является частью основной образовательной программы основного общего образования и содержит те же разделы, обязательные для ее реализации: цели и задачи предмета, характеристику особенностей предмета, подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ «ЕСОШ».

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе основной школы. Содержание обучения в каждом классе завершается перечнем универсальных учебных действий — познавательных, коммуникативных и регулятивных, которые возможно формировать средствами учебного предмета с учётом возрастных особенностей школьников. Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения младшего школьника за каждый год обучения в начальной школе.

В тематическом планировании описывается программное содержание по всем разделам, выделенным в содержании обучения каждого класса, раскрывается характеристика деятельности,

методы и формы организации обучения, которые целесообразно использовать при изучении того или иного раздела. Также в тематическом планировании представлены способы организации дифференцированного обучения, содержится информация об электронных или цифровых учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы.

В целях обеспечения реализации основной образовательной программы основного общего образования на уроках и во внеурочной деятельности будут создаваться условия, обеспечивающие возможность формирования функциональной грамотности обучающихся (способности решать учебные задачи и жизненные проблемные ситуации на основе сформированных предметных, метапредметных и универсальных способов деятельности), включающей овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу дальнейшего успешного образования и ориентации в мире профессий.

Количество часов, отведенных учебным планом на изучение: в 6 классе-68 часов, в 7 классе-68 часов, в 8 классе-68 часов, в 9 классе-68 часов.

Обучение строится на основе учебника: В.И.Лях Физическая культура 6-9 классы

**Планируемые результаты для основного общего образования (6-9 классы): личностные, метапредметные, предметные**

Личностные результаты:

У учащегося будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- чувство уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- овладению способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиску средств ее осуществления;
- формированию умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Обучающийся получит возможность научиться:

- формированию умения понимать причины успеха/не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- возможности определения общей цели и путей ее достижения;
- умению договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- базовым предметным и межпредметным понятиям, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое,

интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- овладению умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристике признаков техничного исполнения;
- выполнению технических действий из базовых видов спорта, применению в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.
- проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный

компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках обучающиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится по 2 часа в неделю при 5-дневной учебной неделе.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым обучающимся, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;



- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки 6 класс**

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Правила и дозировка. **Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия. **Спортивные игры.** **Гимнастика с элементами акробатики.** **Легкая атлетика.** **Лыжная подготовка.**

#### 7–8 класс

**Естественные основы** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

**Культурно-исторические основы** Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Спортивные игры** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Легкая атлетика** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка** Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 1 км. Упражнения общей физической подготовки.

#### 9 класс.

**Естественные основы** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**Спортивные игры** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка** Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 1 км. Упражнения общей физической подготовки.

**Мини-футбол** Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча на месте. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу.

#### бкласс

#### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.** Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча через сетку.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

#### **Мини-футбол.**

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча на месте. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу.

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см)..

#### **Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча сместа на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

#### **Лыжная подготовка.**

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

#### 7 класс

**Спортивные игры. Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### Волейбол.

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

#### Гимнастика с элементами акробатики.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

**Равновесие.** Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 1500 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность из заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.**

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски:** преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

## 8 класс

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).



**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

### *Легкая атлетика.*

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность изданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### *Лыжная подготовка.*

**Техника лыжных ходов:** Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

## 9 класс

### *Спортивные игры*

**Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передача мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### *Волейбол.*

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Овладение игрой:** игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

**Легкая атлетика**

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полногоразбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливости:** бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка**

**Техника лыжных ходов:** Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** преодоление контруклона.

**Тема бесед 6 класс**

1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	+
2	Дыхание во время выполнения физических упражнений	+
3	Питание и питьевой режим	+
4	Двигательный режим	+
5	Пагубность вредных привычек	+
6	Режим для школьника	+
7	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	+
8	Значение напряжения и расслабления мышц	+
9	Реакция организма на различные физические нагрузки	
10	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	
11	Личная гигиена	+
12	Правила выполнения домашнего задания, утренней гимнастики, физкультминуток	+
13	Основные причины травматизма	+
14	Первая помощь при травмах	
15	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость	+
16	Виды легкой атлетики	+
17	Основные требования к одежде и обуви	+
18	Значение здорового образа жизни для человека	+
19	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника	
20	Мир Олимпийских игр	+
21	Звезды советского и российского спорта	
22	Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы	
23	Требования к температурному режиму	+
24	Понятие об обморожении	+
25	Профилактика плоскостопия	+
26	Профилактика близорукости	+
27	Профилактика простуды	+
28	Поведение в экстремальных ситуациях	+
29	Элементы самомассажа	+
30	Элементы массажа	
31	Основы аутогенной тренировки	+
32	Основы психомышечной тренировки	
33	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	+
34	Приемы самоконтроля (ортостатическая проба)	
35	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления	

36	Значение занятия лыжами для здоровья человека	+
37	Виды лыжного спорта	
38	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП	
39	Значение занятий физкультурой для здоровья человека	
40	Основные формы занятий физической культурой	
41	Самостраховка при выполнении упражнений	
42	Влияние физических упражнений на развитие телосложения	
43	Правила приема водных, воздушных, солнечных ванн	
44	Признаки различной степени утомления	
45	Виды лыжного спорта	
46	Упражнения для разогревания	

### Темы бесед для 7 – 8 классов

	классы	7	8
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	+	+
2	Дыхание во время выполнения физических упражнений	+	+
3	Питание и питьевой режим	+	+
4	Двигательный режим	+	+
5	Пагубность вредных привычек		
	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки	+	+
6	Режим для школьника	+	+
7	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	+	+
8	Значение напряжения и расслабления мышц		
9	Реакция организма на различные физические нагрузки		+
10	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	+	+
11	Личная гигиена		+
12	Правила выполнения домашнего задания, утренней гимнастики, физкультминуток		
13	Основные причины травматизма	+	+
14	Первая помощь при травмах	+	+
15	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость		
16	Виды легкой атлетики	+	
17	Основные требования к одежде и обуви	+	
18	Значение здорового образа жизни для человека	+	+
19	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника		+
20	Мир Олимпийских игр	+	
21	Звезды советского и российского спорта	+	+
22	Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы		+
23	Требования к температурному режиму	+	
24	Понятие об обморожении	+	
25	Профилактика плоскостопия	+	+
26	Профилактика близорукости	+	+
27	Профилактика простуды	+	+
28	Поведение в экстремальных ситуациях	+	+
29	Элементы самомассажа	+	+
30	Элементы массажа		+
31	Основы аутогенной тренировки	+	
32	Основы психомышечной тренировки		+
33	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна,	+	+

	аппетита		
34	Приемы самоконтроля (ортостатическая проба)		+
35	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления		+
36	Значение занятия лыжами для здоровья человека		
37	Виды лыжного спорта	+	
38	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП		+
39	Значение занятий физкультурой для здоровья человека	+	
40	Основные формы занятий физической культурой		+
41	Самостраховка при выполнении упражнений		+
42	Влияние физических упражнений на развитие телосложения	+	
43	Правила приема водных, воздушных, солнечных ванн	+	+
44	Признаки различной степени утомления		+
45	Виды лыжного спорта	+	
46	Упражнения для разогревания		

### Темы бесед для 9

		классы	9
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой		+
2	Питание и питьевой режим		+
3	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ		+
4	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия		+
5	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антрометрические измерения. Дневник самоконтроля		+
6	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений.		+
7	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время		+
8	Предстартовое состояние, «второе» дыхание		+
9	Приглашение в Олимпийский мир		+
10	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты		+
11	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений		+
12	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений		+
13	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека		+
14	Что лежит в основе отказа от вредных привычек		+
15	Как правильно экипировать себя для 2-3-дневного похода		+
16	Современные системы физических упражнений		+
17	Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению		+
18	Порядок составления комплекса утренней гимнастики		+
19	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости		+
20	Воздействие физкультминуток на сердечнососудистую систему		+
21	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний		+
22	Двигательный режим		+
23	Основные формы занятий физической культурой		+
24	Звезды советского и российского спорта		+
25	Поведение в экстремальных ситуациях		+
26	Тренировочные нагрузки и контроль за ними по ЧСС		+

**Уровень двигательной подготовленности обучающихся 11-15 лет**

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4		6,2-5,6		
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6		9,6-9,1		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178		149-168		
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200		900-1050		
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8		8-11		

		13						
		14						
		15						
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12	0 0	2-5 2-6	6 и выше 7			

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.**

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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



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

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

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

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

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

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

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

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

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6 класс (68 часов)

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>			
1	1 Техника безопасности на уроках физической культуры. Легкая атлетика. Высокий старт. Низкий старт.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятия утомления и переутомления. Влияние	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
2	2 Легкая атлетика. Низкий старт. Закаливание: бег 30 м.	легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Уметь демонстрировать технику низкого старта
3	3 Легкая атлетика. Низкий старт. Закаливание: челночный бег.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью	Уметь демонстрировать максимальное усилие в беге.
4	4 Легкая атлетика. Низкий старт. Закаливание: прыжок с места.	Старты из различных И. П. Максимально быстрый старт на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
5	5 Легкая атлетика. Бег 60 м с низкого старта.	ОРУ в движении. Эстафеты, встречная эстафета	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.
6	6 Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	5 – 6 м.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
7	7 Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.

8	8	Легкая атлетика. Метание мяча с 4 шагов.		Уметь демонстрировать ведение руки для замаха.
9	9	Легкая атлетика. Бег 1200 м.		
<b>Баскетбол 6 часов</b>				
10	1	Баскетбол. Техника безопасной стойки игрока, перемещения в стойке.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б)	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  Уметь выполнять ведение мяча в движении.
11	2	Баскетбол. Ведение мяча на месте в движении. Остановка мяча в прыжке на месте.	агом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	
12	3	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Броски одной и двумя руками на месте в движении.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
13	4	Баскетбол. Комбинации из изученных элементов: ловля, передача, броски.		
14	5	Баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в движении.		
15	6	Баскетбол. Учебная игра.		
<b>Волейбол 6 часов</b>				
16	1	Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставным шагом.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.
17	2	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча над собой на месте.	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	
18	3	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в парах.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальных навыков при выполнении нападающего удара.	
19	4	Волейбол. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед.		
20	5	Волейбол. Нижняя прямая подача по упрощенным правилам минибаскетбол.		
21	6	Волейбол. Игровые задания ограниченным числом игроков		
<b>Гимнастика с элементами акробатики 14 час</b>				
22	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.	Фронтальный опрос  Корректировка техники выполнения упражнений.  Индивидуальный подход  Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
23	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	
24	3	Лазанье по канату в три приема.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись с прогнувшись(м), смешанные висы(д).	
25	4	Кувырок назад. Кувырок вперед. Кувырка вперед слитно.	Развитие силовых способностей.	
26	5	Подъем переворотом на н/ж	Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание в висе(д).	
27	6	Мост из положения стоя с помощью лазанье по канату.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Стафеты.	
28	7	Махом назад соскок. Лазанье по канату	Вскок в упор присев. Развитие координации.	
29	8	Упражнения в равновесии.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	
30	9	Акробатические упражнения.	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	
31	10	Упражнения на брусьях.	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).	
32	11	Опорный прыжок ноги врозь.		
33	12	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях.		
34	13	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне.		
35	14	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		

<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>			
36	1	Техника безопасности во время занятия лыжной подготовкой. Скользящий ход с палками и с палками.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.
37	2	Попеременный. Поворот переступанием в движении. двухшажный ход.	Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км
38	3	Попеременный двухшажный ход.	Скользящий шаг. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором.
39	4	Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».	
40	5	Одновременный бесшажный торможение и поворот упором	Попеременный двухшажный ход.
41	6	Попеременный двухшажный подъем «елочкой».	Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход.
42	7	Подъем «полуелочкой».	
43	8	Одновременный двухшажный ход.	Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором.
44	9	Попеременный двухшажный ход.	Подъем «елочкой» и «полуелочкой».
45	10	Попеременный двухшажный ход.	Повороты переступанием в движении.
46	11	Торможение и поворот упором	Торможение и поворот упором
47	12	Прохождение дистанции до 3,5 км	Дистанция – 1,5 км
48	13	Повороты переступанием в движении. Одновременный двухшажный ход.	Игры на лыжах.
49	14	Прохождение дистанции до 3,5 км	Дистанция – 2 км
50	15	Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором	Прохождение дистанции до 3 и 3,5 км
51	16	Прохождение дистанции до 3 км	
52	17	Мини-футбол. Техника безопасности. Установка, передача мяча	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, остановка.
53	18	Ведение мяча. Удары по мячу. Учебная игра в минифутбол.	
<b>Баскетбол 4 часа</b>			
54	1	Ведение мяча на месте и в движении. Изменение высоты отскока	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – ведение – бросок в два шага в корзину.
55	2	Остановка мяча прыжком и в шаге	Корректировка техники ведения мяча.
56	3	Передача двумя руками от груди в движении в парах. Передача мяча в парах с перемещением	Бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.
57	4	Броски после ведения. Учебная игра в баскетбол	Учебная игра. ОРУ в движении. Вырывание мяча. Выбивание мяча. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения.
58	1	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхней части туловища. Развитие координационных способностей и специальных способностей при изучении стоек, перемещений, тановок, поворотов, при выполнении верхней передачи мяча над собой, при выполнении падающего удара.
59	2	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
60	3	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на месте и после перемещения вперед	
61	4	Учебная игра в минивolleyбол	
<b>Легкая атлетика 7 часов</b>			
62	1	Техника безопасности во время занятия	Специальные беговые упражнения. Прыжки в

		гкой атлетикой. Прыжки в высоту с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное на расстоянии 10 м от места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину и высоту, метание на дальность с разбега  Уметь демонстрировать физические кондиции
63	2	Метание мяча на дальность с 4 шагов. Бег 60 м	
64	3	Прыжки в длину с разбега	
65	4	Медленный бег до 15 минут	
66	5	Бег 1200 м	
67	6	Тестирование	
68	7	Мониторинг	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 7 класс (68 часов)

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Д
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>				
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Легкая атлетика. Низкий старт.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимальный старт на месте (сериями по 15 – 20 с.). Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 х 20 – 30 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	Знать требования и инструкции. Устный опрос. Уметь продемонстрировать старты на короткой дистанции. Уметь продемонстрировать технику низкого старта	Комплексный
2	Л/А. Низкий старт. Тестирование. Бег 60 м.	Быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 х 20 – 30 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	Уметь продемонстрировать старты на короткой дистанции. Уметь продемонстрировать технику низкого старта	Комплексный
3	Л/А. Низкий старт. Тестирование. Эстафетный бег.	Быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 х 20 – 30 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	Уметь продемонстрировать старты на короткой дистанции. Уметь продемонстрировать технику низкого старта	Прогрессивный
4	Л/А. Низкий старт. Тестирование. Прыжок с места.	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 10 – 14 метров.	Уметь продемонстрировать технику прыжка с места	Равноценный
5	Л/А. Прыжки в длину с разбега.	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 10 – 14 метров.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Прогрессивный
6	Л/А. Прыжки в длину с разбега.	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 10 – 14 метров.	Уметь продемонстрировать ведение руки для замаха.	Прогрессивный
7	Л/А. Метание мяча на дальность.	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 10 – 14 метров.	Уметь продемонстрировать ведение руки для замаха.	Прогрессивный
8	Л/А. Метание мяча с разбега.	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 10 – 14 метров.	Уметь продемонстрировать ведение руки для замаха.	Прогрессивный
9	Л/А. Бег 1500 м.	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 10 – 14 метров.	Уметь продемонстрировать ведение руки для замаха.	Равноценный
<b>Баскетбол 6 часов</b>				
10	1	Баскетбол. ТБ на уроках во время занятий подвижными играми. Позиционная стойка игрока.	Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Уметь выполнять	Ученический

			равила игры.	комбинации из	сан
11	2	Баскетбол. Ведение на месте в движении с пассивным сопротивлением игрока.	Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Терминология в баскетболе.	военных элементов техник передвижений	Упр ни роф кти оск опи
12	3	Баскетбол. Передача двумя руками от груди на месте в движении с пассивным сопротивлением.	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). прыжки вверх из приседа.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Упр ни роф кти рен
13	4	Баскетбол. Остановка мяча в прыжке и в шаге. Броски одной рукой с места в движении с пассивным сопротивлением.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли мяча. Передача мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	Пр ы н мен исл ять пря ь ыш Спе льн ых нь гра ни
14	5	Баскетбол. Комбинация изученных элементов: ловля мяча, передача, броски.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча.		Спе льн ых нь гра ни
15	6	Баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Учебная игра.	Бег с сопротивлением и с сопротивлением защитника. Броски мяча одной и двумя руками с места и в прыжке;		Упр ни зв реак
<b>Волейбол 6 часов</b>					
16	1	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, спиной вперед.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Скачок в прыжковой фазе; ходьба, бег приставной и выпадной стопами (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и выдох). Эстафеты, игровые упражнения.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Корректировка техники выполнения упражнений	упр ен на зв е ист
17	2	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча над собой на месте.	Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым, вперед, перемещение заданным способом, в заданном направлении на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом прыжком).		Ко ек ре й мн ик
18	3	Волейбол. Нижняя передача мяча.	Передача мяча над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; подача – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку;		Упр ен на орр ин сан
19	4	Волейбол. Нижняя передача мяча и верхняя через сетку в парах.	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная;		Упр ен на роф кти оск опи
20	5	Волейбол. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Учебная игра.	Комбинации из освоенных элементов техник передвижений. Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте. Прием мяча снизу двумя		Упр ен на

		рошенным правилам.	ками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером в состоянии 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие ловкости и выгучести. Учебная игра.		рос кти мос оп
21	6	Волейбол. Учебная игра рошенным правилам.	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается по различным точкам площадки); подача через сетку из-за задней линии.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики 14 часов</b>					
22	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Перекаты и упиривке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастическим способам формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Упражнения на гибкости и упражнения с внешним сопротивлением.	Знать ТБ Уметь выполнять перекаты и упиривку с последующей опорой руками за головой, кувырки вперед и назад, Кувырок назад в стойку на лопатках (д.), Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д).	
23	2	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в стойку на лопатках (д). Лазанье по канату при приеме.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в стойку на лопатках (д).	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в стойку на лопатках (д); кувырок назад в стойку на лопатках (д)., Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д).	
24	3	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д).	Из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердочку. На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках махом двумя ногами переворот в упор на руках на нижнюю жердочку.	Переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост	
25	4	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Лазанье по канату.	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с помощью (д). Разучить преодоление полосы препятствий.	положения стоя с помощью (д). Опорный прыжок Комбинация из ранее изученных элементов на брусках и на бревне.	
26	5	Передвижение в вися, махом назад соскок (м); махом на соскок с поворотом (д).	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с помощью (д).		
27	6	Упражнения в равновесии	Напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага		
28	7	Акробатические упражнения.			
29	8	Упражнения на брусках.	В вися поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. Подтягивание в вися на перекладине, в вися лежа, с прыжком; в вися на перекладине размахивание изгибами, соскок махом назад.		
30	9	Опорный прыжок: согнув ноги (д); ноги врозь (д).	Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 100 см (м.), ноги врозь в ширину через козла высотой 100 см (д). Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия).		
31	10	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия).		Пр ки как ой
32	11	Опорный прыжок. Акробатические упражнения.	Передвижение вправо (влево) по рейкам гимнастической скамейки с поворотами на 360°, лазанье по наклонной скамейке, лестнице или доске и др. Совершенствование техники: спрыгивания с гимнастической стенки и с гимнастического бревна; ходьбы на носках укороченными шагами с движениями рук, размахивания изгибами в вися на перекладине и соскока махом назад.		
33	12	Комбинация из ранее изученных элементов на брусках.	На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках махом двумя ногами переворот в упор на руках на нижнюю жердочку.		
34	13	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне.			

		евне.			
35	14	Преодоление гимнастических препятствий.			
<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>					
36	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и лыжами.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах.		Соблюдать правила перехода к месту занятий.
37	4	Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.		
38	5	Одновременный двухшажный ход Торможение поворот упором.	Одновременный бесшажный ход.		Знать правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.
39	6	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом.	Коньковый ход без палок. Спуск с высокой стойке.		
40	7	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом.	Дистанция – 1 км		
41	8	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Повторение пройденного в 6 классе. Дистанция – 2 км. Спуск в разной стойке. Поворот упором двумя лыжами. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3 км Прохождение дистанции до 4 км		Уметь правильно передвигаться на лыжах
42	9	Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом.	Стойка игрока. Перемещение в стойке		
43	10	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	ком, лицом. Перемещение спиной на месте.		
44	11	Прохождение дистанции до 4 км			
45	12	Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом.	Ведение мяча внешней частью и внутренней частью подъема. Ведение мяча с изменением направления		
46	13	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	Удары по катящемуся мячу. Удары по стоящему и летящему мячу.		
47	14	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы			
48	15	Подъем «полуелочкой» и «елочкой»..			
49	16	Попеременный двухшажный ход.			
50	15	Прохождение дистанции до 4 км			
51	16	Прохождение дистанции до 3 км			
52	17	Мини-футбол. Техника безопасности. Остановка и передача мяча.			
53	18	Ведение мяча. Удары по мячу. Учебная игра в мини-футбол.			
<b>Баскетбол 4 часов</b>					
54	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	Бросок в движении одной рукой от плеча после остановки в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Комбинированное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра		Знать ТБ Уметь выполнять ведение мяча в движении.
55	2	Передача двумя руками от груди в движении и в парах	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения.		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча и корректировка движений при ловле и передаче мяча.
56	3	Передача мяча в тройках с перемещением. Броски после ведения мяча.	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.		
57	4	Учебная игра в баскетбол	Учебная игра.		
<b>Волейбол 4 часов</b>					



58	1	Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача. Позиционное нападение с изменением позиций.	Знать ТБ. Технику выполнения передач и подачи мяча, правила игры
59	2	Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе через сетку	Подача мяча с доставанием подвешенных предметов руками. Учебная игра.	
60	3	Нижняя прямая подача	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча, играть по правилам
61	4	Учебная игра в волейбол	Учебная игра.	
<b>Легкая атлетика 7 часов</b>				
62	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжок с места с разбега	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 беговых шагов), установленное у места приземления.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину и высоту, метание на дальность с разбега
63	2	Метание мяча на дальность с 4 шагов. Бег 60 м	Упражнения на отработку движения ног вперед. Игры с прыжками	
64	3	Прыжки в длину с разбега	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение)	
65	4	Медленный бег до 15 минут	Упражнения на отталкивание.	Уметь демонстрировать физические кондиции
66	5	Бег 1200 м	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	
67	6	Гестирование	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 3000 метров – девочки. Спортивные игры. ОРУ в движении. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег до 10 минут	
68	7	Мониторинг		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8 класс (68 часов)**

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>			
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Легкая атлетика. Низкий старт.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Специальные беговые упражнения.	Знать требования инструкции. Уметь демонстрировать технику низкого старта
2	П/А. Низкий старт. Стартовое разгону: бег 30 м. Беседа 28.	Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 – 15 с.)	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
3	П/А. Низкий старт. Стартовое разгону: челночный бег. Беседа 27.	Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 метров). Совершенствование техники специальных беговых упражнений: с продвижением вперед с выносом бедра, семенящего бега; стартовый разгон.	Финальное усилие в эстафетном беге
4	П/А. Низкий старт. Стартовое разгону: прыжок с места. Беседа 10.	Прыжок с места с продвижением вперед с выносом бедра, семенящего бега; стартовый разгон. Техника низкого старта, стартового разгона. Техника низкого старта, стартового разгона. Бег со старта с места 40 – 60 метров.	Технику прыжка в длину с места.
5	П/А. Бег 100 м. Прыжок в длину с разбега. Беседа 11.	Техника эстафетного бега	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
6	П/А. Прыжок в длину с разбега. Беседа 15.	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов)	Уметь демонстрировать технику ведения руки для замаха.
7	П/А. Метание мяча на дальность. Беседа 13.	Прыжки с ноги на ногу («в шаге») с продвижением вперед.	
8	П/А. Метание мяча с разбега. Беседа 25	Прыжок в длину способом «согнув ноги»: с продвижением вперед.	
9	П/А. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики). Беседа 2.	Совершенствование разбега, отталкивания, фазы полета. Игры с прыжками Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	

Баскетбол 6 часов					
10	1	Баскетбол. Техника безопасности в играх спортивными играми. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Перемещение в защитной стойке в различных положениях. Повороты на месте без мяча. Повороты мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Управление процессом
11	2	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением.	Бег с изменением направления и скорости. Терминология игры в баскетбол. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Управление процессом
12	3	Передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	прыжки вверх из положения сидя. Комплекс упражнений в движении. Упражнения для ловли и передачи мяча к груди и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра с мячом. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок мяча в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра	Корректировка движений	Управление процессом
13	4	Баскетбол. Комбинации из изученных элементов: ловля, передачи, броски.	ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра с мячом. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок мяча в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра		Управление процессом
14	5	Баскетбол. Штрафной бросок. Передача мяча.			Управление процессом
15	6	Баскетбол. Взаимодействия игроков в падении и защите через «заслон».			Управление процессом

Волейбол 6 часов					
16	1	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча над собой и на месте.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Составной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (в парах, тройках, квадрате, круге). Развитие координационных способностей.	Знать ТБ. Технику исполнения передач и подач мяча, правил игры	Комплексное управление
17	2	Волейбол. Передача мяча во встречных передачах.	Передаточная стойка (в парах, тройках, квадрате, круге). Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками: передача мяча на месте, в движении и после перемещения мяча; чередовать передачу в стену с передачей мяча в парах; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, в движении); чередование передачи сверху – прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в парах на точность, подача мяча через сетку из – за лицевой линии. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча, играть по правилам	Управление процессом
18	3	Волейбол. Прием мяча снизу под подачей.	бросок мяча над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, в движении); чередование передачи сверху – прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в парах на точность, подача мяча через сетку из – за лицевой линии. Учебная игра.		Комплексное управление
19	4	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в парах.			Управление процессом
20	5	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером по упрощенным правилам.			Управление процессом
21	6	Волейбол. Учебная игра.			Управление процессом

					и
<b>Гимнастика с элементами акробатики 14 часов</b>					
22	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Упражнения на гибкость. Упражнения с эластичным сопротивлением – с гантелями, юноши гангой. Размахивания изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад; в висе на перекладине поднимания согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием	Знать технику безопасности во время занятий гимнастикой, порядок выполнения изучаемых упражнений	Комплексный практический экзамен
23	2	Кувырок вперед и назад.	В висе на перекладине размахивание изгибами (скок махом назад (м.). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди		
24	3	Лазанье по канату в три приема.	Знакомство с канатом, лазанье по канату в три приема (м.). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди		
25	4	Кувырок вперед в стойку ноги врозь, обратный кувырок (ю); два кувырка вперед и назад (д).	Знакомство с канатом, лазанье по канату в три приема (м.). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди		
26	5	Из виса на полколениках через стойку на коленях опускание в упор присев (ю); из упора на н/ж опускание вперед в вис присев (д).	Знакомство с канатом, лазанье по канату в три приема (м.). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди		
27	6	Лазанье по канату.	Знакомство с канатом, лазанье по канату в три приема (м.). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди		
28	7	Подъем махом назад в сед ноги врозь в висе присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в/ж (д)	Знакомство с канатом, лазанье по канату в три приема (м.). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди		
29	8	Стойка на голове и руках (ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)	Знакомство с канатом, лазанье по канату в три приема (м.). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди		Комплексный практический экзамен
30	9	Подъем махом назад в сед ноги врозь в висе присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в/ж (д)	Знакомство с канатом, лазанье по канату в три приема (м.). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди		Сгибание в упоре
31	10	Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	Знакомство с канатом, лазанье по канату в три приема (м.). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди		Танцевальный шаг
32	11	Упражнения на брусках. Акробатическая комбинация.	Знакомство с канатом, лазанье по канату в три приема (м.). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди		Танцевальный шаг
33	12	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (д).	Знакомство с канатом, лазанье по канату в три приема (м.). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди		Акробатический практический экзамен
34	13	Упражнения в равновесии (д); элемент иноборства (м).	Знакомство с канатом, лазанье по канату в три приема (м.). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди		Комплексный практический экзамен
35	14	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Знакомство с канатом, лазанье по канату в три приема (м.). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди		Пробег и скачки

**Лыжная подготовка 18 часов**

		<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>		
36	1	Техника безопасности во время занятии лыжной подготовкой. Скользящий шаг с палками.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Знать правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.
37	2	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.	Спуск с изменением стоек. Дистанция – 3 км. Одновременный двухшажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелкоровностей поверхности (уступа и выступа) Подвижная игра. Спуск с изменением стоек, подъем «елочкой»; поворот упором двумя лыжами.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Применять изучаемые способы передвижения на дистанции
38	3	Подъем в гору скользящим шагом.	Одновременный двухшажный ход коньком без палок. Спуск в высокой стойке с торможением «плугом». Одновременный двухшажный коньковый ход. Обучение технике спусков в средней стойке. Поворот «плугом».	
39	4	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Дистанция – 3 км. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелкоровностей поверхности, поворот упором двумя лыжами. Одновременный двухшажный.	
40	5	Коньковый ход. Подъем «получелочкой».	Спуск в разной стойке. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км (д.) до 3 км (м.). Прохождение дистанции до 4,5 км	
41	6	Одновременные ходы. Торможение и поворот упором	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком. Стоп. Перемещение спиной вперед. Становка и передача мяча на месте. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления. Остановка мячом.	
42	7	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Остановка мячом грудью. Остановка мячом лбом. Остановка мячом плечом. Удары по катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу.	
43	8	Попеременный двухшажный ход.		
44	9	Коньковый ход. Торможение и поворот упором		
45	10	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).		

46	11	Коньковый ход. Преодоление бугров и впад и спуске с горы.			Уп ни ят гал
47	12	Попеременный двухшажный ход		учет	Кол с ра й оф ти ос пи
48	13	Одновременный одношажный ход (стартов риант).			Кол с ра й рр о ан
49	14	Коньковый ход. Торможение и поворот упо		учет	Сп г мо ол асс СС
50	15	Одновременный одношажный ход (стартов риант).		учет	Сту щи аг ло лк
51	16	Прохождение дистанции до 4,5 км			Ск щи аг ло лк
52	17	Мини-футбол. Техника безопасности. становка, передача мяча. Удары по мячу.			Сп ьн их ые ра я
53	18	Ведение мяча. Учебная игра в мини-футбол			Кол с ра й зв нс ос
<b>Баскетбол 4 часа</b>					
54	1	Ведение мяча на месте и в движении менением высоты отскока	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. рчетание приемов: ловля мяча на месте – водка четырех стоек – передача – ловля в	Уметь выполнять различные рианты передачи мяча. рректировка движений при вле и передаче мяча.	Вед м ме
55	2	Передача мяча в тройках с перемещени оски после ведения	ловля – бросок одной рукой от головы сле двух шагов. Тактика свободного падения.		Вед м ме

56	3	Позиционное нападение и личная защита в групповых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4	Специальные беговые упражнения. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра		Контрастная программа
57	4	Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра скетбол			Контрастная программа

#### Волейбол 4 часа

58	1	Передача мяча во встречных колоннах	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в паре; подача мяча в парах на точность (партия перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча	Знать ТБ, правила игры. Уметь играть по упрощенным правилам, используя изученные приемы и технику передачи и приема мяча	Контрастная программа
59	2	Прием мяча снизу после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку	Техники выполнения упражнений	Учебная игра.	Вертикальная программа
60	3	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах			Контрастная программа
61	4	Верхняя передача сверху на месте с перемещением. Игра по упрощенным правилам			Программа

#### Легкая атлетика 7 часов

62	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с места с разбега	Специальные беговые упражнения. Прыжок с места – на результат. Прыжок с препятствием (с 5 -7 беговых шагов)	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту, в длину с места с разбега, метание мяча на дальность броска.	Программа
63	2	Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега	Техника выполнения упражнения		Программа
64	3	Прыжки в длину с разбега	Бег со сменой скорости и направления,		Программа

65	4	Медленный бег до 20 минут		Уметь демонстрировать физические кондиции
66	5	Бег 2000 (ю), 1500 м (д)		
67	6	Гестирование		
68	7	Мониторинг		

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 9 класс (68 часов)

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Формы контроля	Д
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>					
1	Легкая атлетика. ТБ на уроках физкультуры. Низкий старт. Стартовый разгон.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Совершенствование техники специальных беговых упражнений: бег с изменением вперед с высоким подниманием бедра, бег с низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 -6 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Техника эстафетного бега	Знать требования инструкций. Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции технику низкого старта		Коррекционная физкультура
2	Л/А. Низкий старт. Стартовое ускорение: бег 30 м	Бег с изменением вперед с высоким подниманием бедра, бег с низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 -6 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Техника эстафетного бега	Финальное усилие в беге с места. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега		Коррекционная физкультура
3	Л/А. Низкий старт. Стартовое ускорение: челночный бег.	Бег с изменением вперед с высоким подниманием бедра, бег с низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 -6 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Техника эстафетного бега	Прыжок в длину с разбега		Работа с родителями
4	Л/А. Низкий старт. Стартовое ускорение: прыжок с места.	Бег с изменением вперед с высоким подниманием бедра, бег с низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 -6 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Техника эстафетного бега	Прыжок в длину с разбега		Презентация
5	Л/А. Бег 60 м	Бег с изменением вперед с высоким подниманием бедра, бег с низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 -6 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Техника эстафетного бега	Уметь демонстрировать бег с изменением вперед с высоким подниманием бедра, бег с низкого старта, стартовое ускорение 5 -6 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Техника эстафетного бега	учет	Работа с родителями
6	Л/А. Прыжок в длину с разбега.	Бег с изменением вперед с высоким подниманием бедра, бег с низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 -6 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Техника эстафетного бега	Прыжок в длину с разбега		Презентация
7	Л/А. Прыжок в длину с разбега.	Бег с изменением вперед с высоким подниманием бедра, бег с низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 -6 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Техника эстафетного бега	Прыжок в длину с разбега	учет	Презентация
8	Л/А. Метание мяча с разбега.	Бег с изменением вперед с высоким подниманием бедра, бег с низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 -6 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Техника эстафетного бега	Метание мяча с разбега	учет	Презентация
9	Л/А. Бег 1500 м (д), 2000 м (ю).	Бег с изменением вперед с высоким подниманием бедра, бег с низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 -6 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Техника эстафетного бега	Бег с изменением вперед с высоким подниманием бедра, бег с низкого старта, стартовое ускорение 5 -6 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Техника эстафетного бега	учет	Работа с родителями

**Баскетбол 6 часов**

10	1	Баскетбол. ТБ во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока приставной шаг в стойке волейболиста, правым боком, вперед, перемещение заданным образом, на определенном участке – ускорение тановка и имитация технических приемов тановка двойным шагом или скачком). Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из основных элементов техники передвижений	
11	2	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением.	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; чередование передачи сверху – прием снизу.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
12	3	Баскетбол. Передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением.	Прием мяча снизу двумя руками: в парах – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность, подача через сетку из – за лицевой линии.	Корректировка движений при ловле мяча.	
13	4	Баскетбол. Перехват мяча. Штрафной бросок.	Учебная игра.		
14	5	Баскетбол. Комбинации из изученных элементов: ведение, передача, броски.			
15	6	Баскетбол. Взаимодействие игроков в нападении: защита через «заслон».			учет
16	1	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока приставной шаг в стойке волейболиста, правым боком, вперед, перемещение заданным образом, на определенном участке – ускорение тановка и имитация технических приемов тановка двойным шагом или скачком). Развитие координационных способностей.	Знать ТБ. Технику исполнения передач и подбора мяча, правил игры	
17	2	Волейбол. Передача мяча во встречных колоннах	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; чередование передачи сверху – прием снизу.	Уметь демонстрировать технику приема передачи мяча по правилам	
18	3	Волейбол. Прием мяча снизу после подбрасывания мяча кулаком через сетку.	Прием мяча снизу двумя руками: в парах – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность, подача через сетку из – за лицевой линии.		
19	4	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	Учебная игра.		
20	5	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			
21	6	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Учебная игра.		учет



**Гимнастика с элементами акробатики 14 часов**

22	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с партнерами, юноши – штангой. Размахивания гибкими в висе на перекладине и соскока махом назад; в висе на перекладине поднимания согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. В висе на перекладине размахивание изгибам.	<i>Уметь</i> исполнять выпрыг вперед стойку ноги врозь, длинный выпрыг (ю); д выпрыг вперед, слитно (д). стойку на голо руках (ю); ма поворот в уп опа на одном лене (д). подъем махом зад в сед ног врозь (ю); из в исев на н/ж махом одной и толчком друго с прогнувши опорой о в/ж торный прыж гнув ноги (м прыжок боком поворотом на 9 (д). акробатическу комбинацию. комбинацию и нее изученны элементов на брусках. комбинацию и нее изученны элементов на брусках. преодолевать препятствий	Кос с рай зв юг ес
23	2	Куврырок вперед и назад.	Упоры: из вися стоя на согнутых руках махом толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь.		
24	3	Лазанье по канату в три приема.	На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись.		
25	4	Куврырок назад в стойку ноги врозь, длинный выпрыг (ю); два куврырка вперед слитно (д).	Висы согнувшись и прогнувшись. Вис на перекладине. Подъем завесом вторым махом Соскоки: из упора махом назад; из упора вер		
26	5	Стойка на голове и руках (ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).	Перемахом одной ноги и поворотом на 90°, из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90°; из седа на бедре на бревне махом ногами вперед соскок углом через ладонь; то же с поворотом на 90° лицом к ладони; из седа на бедре на брусках взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди; то же с поворотом на 90°.		
27	6	Упражнения на брусках.	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами. Стойка на голове силой (м.). Опускание в «мост» и вставание в «мост» с помощью (д). Разучить преодоление досок препятствий. Подвижные игры.		Кос с рай зв ор ии
28	7	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок в упор с поворотом на 90° (д).	Опускание в «мост» и вставание с помощью (д). Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на высоте не менее 1 м) и мягкого приземления на доску (д); прыжок согнув ноги в длину через планку высотой 110-115 см (м.). Совершенствование техники опорного прыжка		Ак ич ра я
29	8	Упражнения в равновесии (д); элементы акробатики (м).	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазанья, перелезания: передвижение в висе на перекладине в горизонтальном и наклонном рукоходе. Передвижение на брусках в упоре с согнутыми ногами (м.). подтягивание в висе на перекладине (д), в висе лежа (д)		Кос с рай зв ор ии
30	9	Акробатическая комбинация.		учет	Ак ич ра я
31	10	Упражнения в равновесии (д); элементы акробатики (м).			Пр ак
32	11	Опорный прыжок.			Пр н но пр ан юг и
33	12	Опорный прыжок.		учет	Пр ак
34	13	Комбинация из ранее изученных элементов акробатики на брусках.		учет	Кос с рай й

						оф ти из ст
35	14	Преодоление препятствий. гимнастической пол				Ко с ра й пр о ан
<b>Лыжная подготовка 18 часа</b>						
36	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг в паре и с палками.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. На дистанции до 3 км совершенствовать технику ходов различного типа,	Знать технику безопасности во время занятий лыжной подготовкой, профилактики обморожений, оказание первой помощи		Ко с ре мн и
37	2	Попеременный двухшажный ход	технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости рельефа местности Соревнования на дистанции	<b>Уметь:</b> Ходить попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным коньковым ходом,		Уп ни зв ист
38	3	Повороты переступанием в движении	Совершенствовать технику подъемов и спусков, торможения, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости рельефа местности.	исполнять подъемы «полупелочкой», елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот плугом.		Уп ни зв ист
39	4	Подъем в гору скользящим шагом	Учет: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции стояния лыжни Учет: преодоление подъемов			Ко с ра й зв инс ос
40	5	Одновременный одношажный (партовый вариант)	Учет: элементы тактики лыжных ходов Учет: прохождение дистанции до 1 км			Ко с ра й зв сил
41	6	Подъем «полупелочкой». Коньковый ход	Стойка игрока..			Уп ни зв ист
42	7	Торможение и поворот. Одновременные ходы		Уметь выполнять технические приемы.		Пе же жк 5
43	8	Преодоление бугров и впадин при спуске				По л ус бо



53	18	Остановка мяча. Удары по мячу. Учебная игра в мини-футбол.				Пр мо яц яз е тен  уч ах пр  сс ть шц
<b>Баскетбол 4 часа</b>						
54	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока				
55	2	Передача мяча в тройках с перемещением после ведения	Совершенствование перемещений тановок игрока. Бросок одной рукой			
56	3	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4	Бросок со средней дистанции с защитой и сопротивлением после ловли мяча.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре		
57	4	Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра в баскетбол	Сочетание приемов:			
<b>Волейбол 4 часа</b>						
58	1	Передача мяча во встречных колоннах	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре		
59	2	Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча снизу после подачи	падающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой			
60	3	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	падающий удар из 3-й зоны.			
61	4	Верхняя передача сверху на месте с перемещением. Игра в волейбол по упрощенным правилам	индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Р			
<b>Легкая атлетика 7 часов</b>						
62	1	Техника безопасности во время занятия легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега				
63	2	Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов. 10 м	Прыжок в высоту с 11–13 шагов с разбега.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время бега препятствия, бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	учет	
64	3	Прыжки в длину с разбега	Переход через планку. Челночный бег.		учет	
65	4	Медленный бег до 20 минут	Развитие скоростно-силовых качеств.			
66	5	Бег 2000 м (ю), 1500 м (д)			учет	
67	6	Гестирование				
68	7	Мониторинг				