

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Муниципальное общеобразовательное учреждение - средняя
общеобразовательная школа**

с. Звонаревка Марксовского района



РАССМОТРЕНО:

Руководитель ШМО

Е.Х. Бухарева /Бухарева Е.Х. /

Протокол № 1

от « 26 » 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Завуч по УВР

М.В. Джусубалиева /Джусубалиева М.В./

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

С.В. Оловьева /Оловьева С.В. /

Приказ № 1

от « 26 » 08 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

**по адаптивной физической культуре для учащихся 5-9 классов (по
ФГОС ОВЗ) обучающихся по адаптированной основной
общеобразовательной программе для обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями).**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 класса для детей ОВЗ с умственной отсталостью и ЗПР составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для обучающихся с ОВЗ: Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599, Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 ФГОС ОВЗ.
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение) 2020.
- Образовательной программы основного общего образования и учебного плана МОУ-СОШ с. Звонаревка.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ОВЗ

Обучающиеся с ОВЗ характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание проявляется в целом или локально в отдельных функциях замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъектной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Не адаптивность поведения связана как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперреактивностью.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» 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.

В соответствии с программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 68 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Формы организации учебной деятельности

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 учащихся 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 учащимся 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 физической 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 учащихся. 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 учащиеся 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).

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используются при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладеть практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного курса в учебном плане

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент

деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках,

учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; — в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и 10 назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной и деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; закрепление умения поддержания оптимального

уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и

режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95

Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000 метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров	-	-	-	-	-	-

6 КЛАСС

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных 16 привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;

- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.6	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
Гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров	-	-	-	-	-	-

7 КЛАСС

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-

Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
Гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000 метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров	-	-	-	-	-	-

8 КЛАСС

Ученик научится:

- 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.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию 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;
- 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;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
Гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000 метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров	-	-	-	-	-	-

9 КЛАСС

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8

Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
Гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	23
Лыжные гонки 3000 метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров	-	-	-	-	-	-

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

- и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки):

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока;
- перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

- Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. *Гимнастика с основами акробатики:*

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием; - комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). *Развитие силы*
- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг;
- размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

- и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать

носки ног-встать-мост с помощью лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

- Упражнения на низкой перекладине.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м;
- скоростной бег до 50 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки):

- Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием; - комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"

Акробатические упражнения и комбинации:

- Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.
- Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев- кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.
- Девочки: кувырок назад в полушпагат.
- Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад- стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

- подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин. - кроссовый бег;
- бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки):

- Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием; - комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультурминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

- Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.
- Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушапагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360°.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).
- Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

- Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м; до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

- Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока;
- перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки):

- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон".

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием; - комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультурминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- 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.

Акробатические упражнения и комбинации:

- Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со

стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

- Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.
Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушапагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).
- Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

- Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м; до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.
- Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока;
- перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки):

- Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием; - комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний	4	4	4	4	4
2	Легкая атлетика	16	16	16	16	16
3	Баскетбол	13	13	13	13	13
4	Волейбол	13	13	13	13	13
5	Гимнастика с элементами Акробатики	12	12	12	12	12
6	Лыжная подготовка	10	10	10	10	10
	Всего часов	68	68	68	68	68

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
			план	факт
Знания о физической культуре (4 часа)				
1	Олимпийские игры древности	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.		
2	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.		
3	Физическое развитие человека	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.		
4	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.		
Легкая атлетика (16 часов)				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
5	Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
6	Ускорение с высокого старта	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
7	Высокий старт. Бег на результат 30м	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		
8	Бег на результат 60м	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		

9	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
10	Кроссовый бег			
11	Бег 1000м – зачет	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
12	Челночный бег 3x10. Прыжки через скакалку – на результат			
<i>Прыжковые упражнения (5 часа)</i>				
13	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Разбег, отталкивание. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Полет и приземление.		
14	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"			
15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат			
16	Прыжок в высоту с разбега – на результат.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
17	Прыжки в длину с места – на результат.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.		
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>				
18	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для		
19	Метание малого мяча в			

	вертикальную неподвижную мишень	развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
20	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками	метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Броски набивного мяча (2 кг) из-за головы с положения сидя на полу, от груди		
Спортивные игры (26 часов)				
Баскетбол (13 часов)				
21	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
22	Остановка двумя шагами и прыжком			
23	Повороты без мяча и с мячом			
24	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений			
25	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек, по прямой), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
26	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
27	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
28	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
29	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
30	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		

31	Вырывание и выбивание мяча Подвижная игра 33	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
32	Игра по упрощенным правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
33	Игра по упрощенным правилам			
Волейбол (13 часов)				
34	ТБ на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
35	Ходьба и бег, выполнение заданий			
36	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре.			
37	Прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку.			
38	Эстафеты с волейбольным мячом	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
39	Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
40	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения			
41	Передача мяча над собой. То же через сетку.			
42	Нижняя прямая подача с			

	расстояния 3-6 м от сетки			
43	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха		
44	Комбинация: прием, передача, удар			
45	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			
46	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)				
<i>Организующие команды и приёмы (2 часа)</i>				
47	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте. Лазанье по канату	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением). Лазают по гимнастической стенке, канату.		
48	Перестроения. Лазанье по канату в три приема – на результат.			
<i>Акробатические упражнения и комбинации (4 часов)</i>				
49	Перекаты. Кувырок вперед, назад Наклон из положения сидя – зачет	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют уровень физической подготовленности		
50	Стойка на лопатках Закрепление акробатической комбинации Совершенствование акробатической комбинации Мост из положения лежа с помощью			
51	Сед с прямыми ногами -			

	наклон вперед, руками достать носки Броски набивного мяча (2 кг)			
52	Ритмическая гимнастика	Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения		
<i>Опорные прыжки (3 часа)</i>				
53	Вскок в упор присев	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют опорный прыжок. козел в ширину, высота 80 – 100 см Демонстрируют уровень физической подготовленности Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см) – на результат.		
54	Соскок прогнувшись			
55	Техника выполнения. Опорный прыжок – на результат.			
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) и упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 часа)</i>				
56	Висы согнувшись, висы прогнувшись (м). Передвижения ходьбой, приставными шагами на бревне(д) Подтягивание прямых ног в висе (м). Комбинация на бревне – (д)	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Комбинация на бревне: повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).		
57	Подтягивания на высокой перекладине(м.), на низкой (д.) – зачет Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики			
58	Круговая тренировка. Развитие силовых качеств	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (10 часов)				
59	Инструктаж по ТБ. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.			

60	Закрепление техники попеременного двухшажного хода	Описывают технику изучаемых ходов, спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
61	Техника выполнения. Одновременный бесшажный ход	техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Демонстрируют уровень физической подготовленности		
62	Закрепление техники одновременного бесшажного хода			
63	Подъём "полуёлочкой"	Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.		
64	Торможение "плугом"			
65	Повороты переступанием на месте.			
66	Повороты переступанием в движении			
67	Спуск в основной стойке Спуск в высокой стойке			
68	Передвижение на лыжах до 3 км	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
Общее количество часов по программе: 68				

6 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
			план	факт
Знания о физической культуре (4 часа)				
1	История зарождения олимпийского движения в России (СССР)	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А.Д.Бутовского. Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России.		
2	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.		
3	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий.		
4	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении		
Легкая атлетика (16 часов)				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
5	Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют уровень физической подготовленности		
6	Скоростной бег до 50 м			
7	Высокий старт. Бег на результат 30 м	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений Применяют беговые упражнения для развития соответствующих		
8	Низкий старт. Бег на	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		

	результат 60 м	нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
9	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют уровень физической подготовленности. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
10	Кроссовый бег			
11	Бег 1200 м			
12	Челночный бег 3x10			
<i>Прыжковые упражнения (5 часов)</i>				
13	Прыжки в длину с места техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют уровень физической подготовленности.		
14	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - закрепление			
15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат			
16	Демонстрируют уровень физической подготовленности	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют уровень физической подготовленности		
17	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" – на результат			
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>				
18	Метание теннисного мяча с			

	места на дальность отскока от стены Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность			
19	Броски набивного мяча (2 кг) Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	Демонстрируют уровень физической подготовленности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		
20	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность			
Спортивные игры (26 часов)				
Баскетбол (13 часов)				
21	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
22	Остановка двумя шагами и прыжком			
23	Повороты без мяча и с мячом			
24	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений			
25	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости			
26	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте			

27	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
28	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
29	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
30	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
31	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
32	Игра по упрощенным правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
33	Игра по упрощенным правилам			
Волейбол (13 часов)				
34	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
35	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)			
36	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
37	Прием и передача мяча снизу двумя руками			
38	Эстафеты с мячом	Демонстрируют уровень физической подготовленности		

39	Изучение техники нижней прямой подачи Нижняя прямая подача – контроль техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			
40	Нападающий удар				
41	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола				
42	Круговая тренировка. Укрепление всех групп мышц				
43	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха		
44	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола				
45	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола				
46	Подвижные игры и эстафеты				
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)					
<i>Организующие команды и приёмы (2 часа)</i>					
47	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.			
48	Строевой шаг; размыкание и смыкание.				
<i>Акробатические упражнения и комбинации (4 часов)</i>					
49	Два кувырка вперед слитно	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют уровень физической подготовленности.			
50	"мост" из положения стоя с помощью Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат				
51	Акробатика. Кувырок				

	вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов			
52	Ритмическая гимнастика	Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения.		
<i>Опорные прыжки (3 часа)</i>				
53	Опорный прыжок. Вскок в упор присев	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику опорного прыжка.		
54	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись			
55	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись – контроль на техник			
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) и упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 часа)</i>				
56	Метание набивного мяча из - за головы. Подтягивания Лазание. Разучивание лазания по канату в два приема	Оценивают свои физические качества. Подтягивания: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине Описывают и осваивают технику лазания по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Демонстрируют уровень техники лазания по канату. Демонстрируют уровень физической подготовленности.		
57	Лазание в два приема. Метание набивного мяча из-за головы – контроль на результат Лазание по канату в два приема – контроль техники			
58	Круговая тренировка. Развитие силовых качеств	Оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.		
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (10 часов)				
59	Инструктаж по ТБ. Одновременный двухшажный ход Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику		

60	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке	освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.		
61	Одновременный бесшажный ход – контроль на технику			
62	Подъём "ёлочкой"			
63	Подъём наискось «полуелочкой»	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.		
64	Торможение «плугом» и поворот упором			
65	Игры на лыжах			
66	Игры на лыжах			
67	Передвижение на лыжах до 3,5 км			
68	Передвижение на лыжах до 3,5 км		Демонстрируют уровень физической подготовленности	
Общее количество часов по программе: 68				

7 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
			план	факт
Знания о физической культуре (4 часа)				
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу.		
2	Техническая подготовка Техника движений и её основные показатели	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях		
3	Спортивная подготовка	Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки		
4	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.		
Легкая атлетика (16 часов)				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
5	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением от 40 до 60 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Демонстрируют уровень физической подготовленности. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
6	Скоростной бег до 60 м			
7	Высокий старт. Бег 30 м. на результат	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
8	Низкий старт. Бег 60 м – на результат			
9	Бег в равномерном темпе:			

	девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Демонстрируют уровень физической подготовленности		
10	Кроссовый бег			
11	Бег 1500 м			
12	Челночный бег 3x10 Прыжки в длину с места			
<i>Прыжковые упражнения (5 часов)</i>				
13	Техника выполнения Прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют уровень физической подготовленности.		
14	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Разбег (подбор разбега)			
15	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" – на результат			
16	Техника выполнения Прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"			
17	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" – на результат.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности демонстрируют уровень физической подготовленности		
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>				
18	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для		

19	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя	развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		
20	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены			
Спортивные игры (26 часов)				
Баскетбол (13 часов)				
21	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
22	Остановка двумя шагами и прыжком			
23	Повороты без мяча и с мячом			
24	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений			
25	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости			
26	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте			
27	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
28	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
29	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
30	Броски одной и двумя	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,		

	руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
31	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
32	Игра по упрощенным правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
33	Игра по упрощенным правилам			
Волейбол (13 часов)				
34	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
35	Ходьба и бег, выполнение заданий			
36	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в парах			
37	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах через сетку			
38	Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
39	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
40	Нападающий удар	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		

41	Нижняя прямая подача			
42	Нижняя прямая подача. Оценка техники	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха		
43	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			
44	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			
45	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола			
46	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		Демонстрируют уровень владения приема и передачи мяча в играх и эстафетах.	
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)				
<i>Организующие команды и приёмы (2 часа)</i>				
47	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы		
48	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"			
<i>Акробатические упражнения и комбинации (4 часов)</i>				
49	Кувырок вперед, Кувырок назад Кувырок вперед в стойку на лопатках (м).Кувырок назад в полушпагат (д)	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)		
50	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). "Мост" из положения стоя (д) Наклон вперед из		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют уровень физической подготовленности	

	положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат			
51	Акробатическая комбинация – контроль техники Круговая тренировка. Развитие силовых способностей			
52	Ритмическая гимнастика	Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения		
<i>Опорные прыжки (3 часа)</i>				
53	Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). Демонстрируют уровень физической подготовленности		
54	Опорный прыжок – контроль техники			
55	Прыжки на скакалке. Лазание по канату – на результат			
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) и упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 часа)</i>				
56	Разучивание комбинации на перекладине – мальчики. На бревне – девочки. комбинация на перекладине – мальчики. На бревне – девочки. Контроль техник	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Выполняют комбинацию: подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) Демонстрируют уровень физической подготовленности		
57	Упражнения на развитие силы по методу круговой тренировки Подтягивания на высокой перекладине (м.), на низкой (д.) – зачет			
58	Эстафеты с элементами гимнастики	Демонстрируют уровень физической подготовленности		

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (10 часов)				
59	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Техника одновременного одношажного хода	<p>Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. демонстрировать уровень физической подготовленности</p>		
60	Закрепление техники одновременного одношажного хода			
61	Оценка техники одновременного одношажного хода			
62	Спуски и подъемы Подъём в гору скользящим шагом			
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы			
64	Поворот на месте махом			
65	Повороты переступанием			
66	Игры на лыжах			
67	Игры на лыжах			
68	Передвижение на лыжах до 4 км		Демонстрируют уровень физической подготовленности	
Общее количество часов по программе: 68				

8 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
			план	факт
Знания о физической культуре (4 часа)				
1	Физическая культура в современном обществе. Инструктаж по ТБ на уроках по л/а	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них		
2	Всестороннее гармоничное физическое развитие	Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена		
3	Здоровье и здоровый образ жизни	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека		
4	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий		
Легкая атлетика (16 часов)				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
5	Низкий старт до 30 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют уровень физической подготовленности. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
6	Скоростной бег до 70 м			
7	Бег на результат 60 м			
8	Высокий старт			
9	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный		
10	Кроссовый бег			

11	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности демонстрируют уровень физической подготовленности		
12	Челночный бег 3х10			
<i>Прыжковые упражнения (5 часов)</i>				
13	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности демонстрируют уровень физической подготовленности.		
14	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" – на результат			
15	Техника прыжка в высоту с 7 разбега способом "перешагивание"	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности демонстрируют уровень физической подготовленности		
16	прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" – на результат			
17	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки через скакалку			
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>				
18	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		
19	Метание малого мяча на дальность			
20	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на			

	полу, от груди			
Спортивные игры (26 часов)				
Баскетбол (13 часов)				
21	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещение в стойке	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий</p>		
22	Остановка двумя шагами и прыжком			
23	Повороты без мяча и с мячом			
24	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений			
25	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек			
26	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке			
27	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	<p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>		
28	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении и с отскоком от пола			
29	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения			
30	Штрафной бросок. Подвижная игра «33»	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
31	Вырывание и выбивание мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
32	Решение игровых задач с	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками,		

	помощью изученных приемов разными способами	осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
33	Учебная игра. Судейство игры.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Осуществляют судейство игры		
Волейбол (13 часов)				
34	ТБ на уроках по волейболу.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
35	Ходьба и бег, выполнение заданий			
36	Ходьба и бег, выполнение заданий			
37	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения			
38	Прием и передача мяча двумя руками снизу	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
39	Прием и передача мяча двумя руками снизу			
40	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
41	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
42	Передача над собой во встречных колоннах	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
43	Отбивание кулаком через сетку			
44	Нижняя прямая подача			
45	Игра по упрощенным правилам мини волейбола		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся	

46	Игра по упрощенным правилам мини волейбола	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха		
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)				
<i>Организующие команды и приёмы (2 часа)</i>				
47	ТБ. Построение и перестроение на месте	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы		
48	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении			
<i>Акробатические упражнения и комбинации (4 часов)</i>				
49	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках (д), стойка на голове (м) Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). "Мост" и поворот в упор присев.(д)	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны. Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °.		
50	Длинный кувырок вперед (м), из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат через плечо (д) Стойка на голове и руках (м). «Мост» и поворот в упор присев. (д)			
51	Акробатическая комбинация Акробатическая комбинация – на результат		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
52	Круговая тренировка	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
<i>Опорные прыжки (3 часа)</i>				

53	Развитие скоростносиловых способностей. Прыжки на скакалке	Осваивают и демонстрируют технику опорного прыжка: Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). демонстрируют уровень физической подготовленности			
54	Подтягивания в висе. Опорный прыжок				
55	Потягивания в висе – контроль. Опорный прыжок – контроль				
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) и упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 часа)</i>					
56	Разучивание комбинации на перекладине – мальчики, на бревне – девочки	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)			
57	Закрепление комбинации на перекладине – мальчики, на бревне – девочки				
58	Комбинация на перекладине – мальчики, на бревне – девочки – зачет		демонстрируют уровень физической подготовленности		
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (10 часов)					
59	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций			
60	Коньковый ход				
61	Переход от попеременного двухшажного хода к оновременным ходам				
62	Подъемы и спуски				
63	Торможение и поворот "плугом"		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе		
64	Повороты «переступанием»				

65	Игры на лыжах	прохождения дистанций		
66	Передвижение на лыжах до 4,5 км			
67	Передвижение на лыжах до 4,5 км			
68	Соревнования лыжников класса	демонстрируют уровень физической подготовленности		
Общее количество часов по программе: 68				

9 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
			план	факт
Знания о физической культуре (4 часа)				
1	Организация и проведение пеших туристских походов. ТБ и бережное отношение к природе	Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов		
2	Адаптивная физическая культура	Знать основные понятия; комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т. п.).		
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Знать основные понятия ППФП		
4	Восстановительный массаж Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом	Самомассаж, релаксация (общие представления). Уметь оказывать первую помощь при травмах		
Легкая атлетика (16 часов)				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
5	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег с ускорением от 70 до 80 м	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют уровень физической подготовленности Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений		
6	Скоростной бег до 70 м			
7	Бег на результат 30-60 м			
8	Высокий старт			
9	Кроссовый бег			
10	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин			
11	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) - на			

	результат			
12	Челночный бег 3x10			
<i>Прыжковые упражнения (5 часов)</i>				
13	Прыжки в длину с места. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
14	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"			
15	Техника выполнения прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"			
16	Выполнение прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" на результат			
17	Прыжки в длину с места - зачет			
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>				
18	Метание малого мяча на дальность	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		
19	Метание малого мяча на дальность - на результат			
20	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди			
Спортивные игры (26 часов)				
Баскетбол (13 часов)				
21	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу.			

	Стойка игрока, перемещения в стойке			
22	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки		
23	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
24	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.		
25	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
26	Штрафной бросок			
27	Вырывание и выбивание мяча			
28	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
29	Повороты без мяча и с мячом			
30	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным			

	сопротивлением защитника			
31	Передача мяча двумя руками с пассивным сопротивлением защитника			
32	Игра по упрощенным правилам. Судейство игры	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
33	Игра по упрощенным правилам. Судейство игры			
Волейбол (13 часов)				
34	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p> <p>Демонстрируют уровень физической подготовленности</p>		
35	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу на месте в паре, через сетку			
36	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в движении			
37	Прием мяча отраженного сеткой			
38	Отбивание кулаком через сетку			
39	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.			
40	Судейство игры			
41	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку			
42	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи			
43	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в движении			
44	Игра по упрощенным			

	правилам мини -волейбола			
45	Игра по упрощенным правилам мини - волейбола			
46	Игра по упрощенным правилам мини -волейбола			
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)				
<i>Организуемые команды и приёмы (2 часа)</i>				
47	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед и назад. (мальчики и девочки)	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают и демонстрируют технику опорного прыжка, лазания по канату Демонстрируют уровень физической подготовленности		
48	Построение и перестроение на месте. Кувырок вперед и назад			
<i>Акробатические упражнения и комбинации (4 часов)</i>				
49	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают и демонстрируют технику опорного прыжка, лазания по канату Демонстрируют уровень физической подготовленности		
50	Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю). "Мост" (д)			
51	Стойка на голове и руках (м). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (д)			
52	Длинный кувырок с трех шагов (м). Кувырок назад в полушагат (д)	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают и демонстрируют технику опорного прыжка, лазания по канату Демонстрируют уровень физической подготовленности		
<i>Опорные прыжки (3 часа)</i>				
53	Подтягивание в висе. Опорный прыжок	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают и демонстрируют технику опорного прыжка, лазания по канату Демонстрируют уровень физической подготовленности		
54	Опорный прыжок. Лазание по канату			
55	Опорный прыжок –			

	контроль техники			
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) и упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 часа)</i>				
56	Лазание по канату – контроль техники	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают и демонстрируют технику опорного прыжка, лазания по канату Демонстрируют уровень физической подготовленности		
57	Разучивание комбинации на перекладине – мальчики, на бревне – девочки			
58	Контроль техники: комбинация на перекладине – мальчики, на бревне – девочки			
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (10 часов)				
59	Инструктаж по ТБ. Попеременный четырехшажный ход	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Демонстрируют уровень физической подготовленности		
60	Переход с попеременных ходов на одновременные Попеременный четырехшажный ход			
61	Переход с попеременных ходов на одновременные			
62	Преодоление контруклонов			
63	Спуски и подъемы. Торможение «плугом», «упором»			
64	Спуск в средней стойке			
65	Передвижение на лыжах до 5 км			
66	Передвижение на лыжах до 5 км			
67	Подвижные игры и эстафеты			
68	Подвижные игры и			

	эстафеты			
Общее количество часов по программе: 68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Олимпийские игры древности	1				
2	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1				
3	Физическое развитие человека	1				
4	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	1				
5	Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1				
6	Ускорение с высокого старта	1				
7	Высокий старт. Бег на результат 30м	1				
8	Бег на результат 60м	1				
9	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	1				
10	Кроссовый бег	1				
11	Бег 1000м – зачет	1				
12	Челночный бег 3х10. Прыжки через скакалку – на результат	1				
13	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
14	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	1				
15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат	1				
16	Прыжок в высоту с разбега – на результат.	1				

17	Прыжки в длину с места – на результат.	1				
18	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1				
19	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1				
20	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками	1				
21	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	1				
22	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
23	Повороты без мяча и с мячом	1				
24	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1				
25	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1				
26	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1				
27	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1				
28	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1				
29	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1				
30	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1				
31	Вырывание и выбивание мяча Подвижная игра 33	1				
32	Игра по упрощенным правилам	1				
33	Игра по упрощенным правилам	1				
34	ТБ на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока,	1				

	перемещения в стойке.					
35	Ходьба и бег, выполнение заданий	1				
36	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре.	1				
37	Прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку.	1				
38	Эстафеты с волейбольным мячом	1				
39	Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1				
40	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1				
41	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1				
42	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки	1				
43	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1				
44	Комбинация: прием, передача, удар	1				
45	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1				
46	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
47	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте. Лазанье по канату	1				
48	Перестроения. Лазанье по канату в три приема – на результат.	1				
49	Перекаты. Кувырок вперед, назад Наклон из положения сидя – зачет	1				
50	Стойка на лопатках	1				

	Закрепление акробатической комбинации Совершенствование акробатической комбинации Мост из положения лежа с помощью					
51	Сед с прямыми ногами - наклон вперед, руками достать носки Броски набивного мяча (2 кг)	1				
52	Ритмическая гимнастика	1				
53	Вскок в упор присев	1				
54	Соскок прогнувшись	1				
55	Техника выполнения. Опорный прыжок – на результат.	1				
56	Висы согнувшись, висы прогнувшись (м). Передвижения ходьбой, приставными шагами на бревне(д) Подтягивание прямых ног в висе (м). Комбинация на бревне – (д)	1				
57	Подтягивания на высокой перекладине(м.), на низкой (д.) – зачет Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики	1				
58	Круговая тренировка. Развитие силовых качеств	1				
59	Инструктаж по ТБ. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	1				
60	Закрепление техники попеременного двухшажного хода	1				
61	Техника выполнения. Одновременный бесшажный ход	1				

62	Закрепление техники одновременного бесшажного хода	1				
63	Подъём "полуёлочкой"	1				
64	Торможение "плугом"	1				
65	Повороты переступанием на месте.	1				
66	Повороты переступанием в движении	1				
67	Спуск в основной стойке Спуск в высокой стойке	1				
68	Передвижение на лыжах до 3 км	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История зарождения олимпийского движения в России (СССР)	1				
2	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	1				
3	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1				
4	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1				
5	Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м	1				
6	Скоростной бег до 50 м	1				
7	Высокий старт. Бег на результат 30 м	1				
8	Низкий старт. Бег на результат 60 м	1				
9	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1				
10	Кроссовый бег	1				
11	Бег 1200 м	1				
12	Челночный бег 3x10	1				
13	Прыжки в длину с места техника прыжка в длину с разбега	1				

	способом «согнув ноги»					
14	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - закрепление	1				
15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат	1				
16	Демонстрируют уровень физической подготовленности	1				
17	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" – на результат	1				
18	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1				
19	Броски набивного мяча (2 кг) Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	1				
20	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1				
21	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	1				
22	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
23	Повороты без мяча и с мячом	1				
24	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1				
25	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1				
26	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1				

27	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1				
28	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1				
29	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1				
30	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1				
31	Вырывание и выбивание мяча	1				
32	Игра по упрощенным правилам	1				
33	Игра по упрощенным правилам	1				
34	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	1				
35	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1				
36	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1				
37	Прием и передача мяча снизу двумя руками	1				
38	Эстафеты с мячом	1				
39	Изучение техники нижней прямой подачи Нижняя прямая подача – контроль техники	1				
40	Нападающий удар	1				
41	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1				
42	Круговая тренировка. Укрепление всех групп мышц	1				
43	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1				

44	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
45	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
46	Подвижные игры и эстафеты	1				
47	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте	1				
48	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1				
49	Два кувырка вперед слитно	1				
50	"мост" из положения стоя с помощью Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат	1				
51	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов	1				
52	Ритмическая гимнастика	1				
53	Опорный прыжок. Вскок в упор присев	1				
54	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	1				
55	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись – контроль на техник	1				
56	Метание набивного мяча из - за головы. Подтягивания Лазание. Разучивание лазания по канату в два приема	1				
57	Лазание в два приема. Метание набивного мяча из-за головы – контроль на результат Лазание по канату в два приема – контроль техники	1				
58	Круговая тренировка. Развитие силовых качеств	1				

59	Инструктаж по ТБ. Одновременный двухшажный ход Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков	1				
60	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке	1				
61	Одновременный бесшажный ход – контроль на технику	1				
62	Подъём "ёлочкой"	1				
63	Подъём наискось «полуелочкой»	1				
64	Торможение «плугом» и поворот упором	1				
65	Игры на лыжах	1				
66	Игры на лыжах	1				
67	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1				
68	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	1				
2	Техническая подготовка Техника движений и её основные показатели	1				
3	Спортивная подготовка	1				
4	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1				
5	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением от 40 до 60 м	1				
6	Скоростной бег до 60 м	1				
7	Высокий старт. Бег 30 м. на результат	1				
8	Низкий старт. Бег 60 м – на результат	1				
9	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1				
10	Кроссовый бег	1				
11	Бег 1500 м	1				
12	Челночный бег 3x10 Прыжки в длину с места	1				
13	Техника выполнения Прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	1				
14	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Разбег (подбор разбега)	1				

15	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" – на результат	1				
16	Техника выполнения Прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"	1				
17	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" – на результат.	1				
18	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1				
19	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя	1				
20	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1				
21	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	1				
22	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
23	Повороты без мяча и с мячом	1				
24	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1				
25	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1				
26	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1				
27	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1				
28	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1				
29	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1				

30	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	1				
31	Вырывание и выбивание мяча	1				
32	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Техника одновременного одношажного хода	1				
33	Закрепление техники одновременного одношажного хода	1				
34	Оценка техники одновременного одношажного хода	1				
35	Спуски и подъемы Подъём в гору скользящим шагом	1				
36	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1				
37	Поворот на месте махом	1				
38	Повороты переступанием	1				
39	Игры на лыжах	1				
40	Игры на лыжах	1				
41	Передвижение на лыжах до 4 км	1				
42	Игра по упрощенным правилам	1				
43	Игра по упрощенным правилам	1				
44	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	1				
45	Ходьба и бег, выполнение заданий	1				
46	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в парах	1				
47	Прием и передача мяча двумя руками	1				

	снизу в парах через сетку					
48	Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
49	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах	1				
50	Нападающий удар	1				
51	Нижняя прямая подача	1				
52	Нижняя прямая подача. Оценка техники	1				
53	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
54	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
55	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	1				
56	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	1				
57	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте	1				
58	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1				
59	Кувырок вперед, Кувырок назад Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат (д)	1				
60	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). "Мост" из положения стоя (д) Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат	1				
61	Акробатическая комбинация – контроль техники	1				

	Круговая тренировка. Развитие силовых способностей					
62	Ритмическая гимнастика	1				
63	Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема	1				
64	Опорный прыжок – контроль техники	1				
65	Прыжки на скакалке. Лазание по канату – на результат	1				
66	Разучивание комбинации на перекладине – мальчики. На бревне – девочки. комбинация на перекладине – мальчики. На бревне – девочки. Контроль техник	1				
67	Упражнения на развитие силы по методу круговой тренировки Подтягивания на высокой перекладине (м.), на низкой (д.) – зачет	1				
68	Эстафеты с элементами гимнастики	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе. Инструктаж по ТБ на уроках по л/а	1				
2	Всестороннее гармоническое физическое развитие	1				
3	Здоровье и здоровый образ жизни	1				
4	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1				
5	Низкий старт до 30 м	1				
6	Скоростной бег до 70 м	1				
7	Бег на результат 60 м	1				
8	Высокий старт	1				
9	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1				
10	Кроссовый бег	1				
11	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1				
12	Челночный бег 3x10	1				
13	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1				
14	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" прыжок в длину с разбега способом	1				

	"согнув ноги" – на результат					
15	Техника прыжка в высоту с 7 разбега способом "перешагивание"	1				
16	прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" – на результат	1				
17	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки через скакалку	1				
18	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1				
19	Метание малого мяча на дальность	1				
20	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1				
21	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещение в стойке	1				
22	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
23	Повороты без мяча и с мячом	1				
24	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1				
25	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек	1				
26	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход	1				
27	Коньковый ход	1				
28	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам	1				
29	Подъемы и спуски	1				
30	Торможение и поворот "плугом"	1				
31	Повороты «переступанием»	1				

32	Игры на лыжах	1				
33	Передвижение на лыжах до 4,5 км	1				
34	Передвижение на лыжах до 4,5 км	1				
35	Соревнования лыжников класса	1				
36	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	1				
37	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1				
38	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении и с отскоком от пола	1				
39	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1				
40	Штрафной бросок. Подвижная игра «33»	1				
41	Вырывание и выбивание мяча	1				
42	Решение игровых задач с помощью изученных приемов разными способами	1				
43	Учебная игра. Судейство игры.	1				
44	ТБ на уроках по волейболу.	1				
45	Ходьба и бег, выполнение заданий	1				
46	Ходьба и бег, выполнение заданий	1				
47	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1				
48	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1				
49	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1				
50	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1				
51	Прием и передача мяча сверху двумя	1				

	руками					
52	Передача над собой во встречных колоннах	1				
53	Отбивание кулаком через сетку	1				
54	Нижняя прямая подача	1				
55	Игра по упрощенным правилам мини волейбола	1				
56	Игра по упрощенным правилам мини волейбола	1				
57	ТБ. Построение и перестроение на месте	1				
58	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении	1				
59	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках (д), стойка на голове (м) Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). "Мост" и поворот в упор присев.(д)	1				
60	Длинный кувырок вперед (м), из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат через плечо (д) Стойка на голове и руках (м). «Мост» и поворот в упор присев. (д)	1				
61	Акробатическая комбинация Акробатическая комбинация – на результат	1				
62	Круговая тренировка	1				
63	Развитие скоростносиловых способностей. Прыжки на скакалке	1				
64	Подтягивания в висе. Опорный прыжок	1				
65	Потягивания в висе – контроль. Опорный прыжок – контроль	1				
66	Разучивание комбинации на	1				

	перекладине – мальчики, на бревне – девочки					
67	Закрепление комбинации на перекладине – мальчики, на бревне – девочки	1				
68	Комбинация на перекладине – мальчики, на бревне – девочки – зачет	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организация и проведение пеших туристских походов. ТБ и бережное отношение к природе	1				
2	Адаптивная физическая культура	1				
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1				
4	Восстановительный массаж Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом	1				
5	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег с ускорением от 70 до 80 м	1				
6	Скоростной бег до 70 м	1				
7	Бег на результат 30-60 м	1				
8	Высокий старт	1				
9	Кроссовый бег	1				
10	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1				
11	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) - на результат	1				
12	Челночный бег 3x10	1				
13	Прыжки в длину с места. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1				
14	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1				

	способом "согнув ноги					
15	Техника выполнения прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	1				
16	Выполнение прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" на результат	1				
17	Прыжки в длину с места - зачет	1				
18	Метание малого мяча на дальность	1				
19	Метание малого мяча на дальность - на результат	1				
20	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1				
21	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения в стойке	1				
22	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1				
23	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1				
24	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника	1				
25	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1				
26	Штрафной бросок	1				
27	Вырывание и выбивание мяча	1				

28	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек	1				
29	Повороты без мяча и с мячом	1				
30	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника	1				
31	Передача мяча двумя руками с пассивным сопротивлением защитника	1				
32	Игра по упрощенным правилам. Судейство игры	1				
33	Игра по упрощенным правилам. Судейство игры	1				
34	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	1				
35	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу на месте в паре, через сетку	1				
36	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в движении	1				
37	Прием мяча отраженного сеткой	1				
38	Отбивание кулаком через сетку	1				
39	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1				
40	Судейство игры	1				
41	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1				
42	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1				
43	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в движении	1				
44	Игра по упрощенным правилам мини - волейбола	1				

45	Игра по упрощенным правилам мини - волейбола	1				
46	Игра по упрощенным правилам мини - волейбола	1				
47	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед и назад. (мальчики и девочки)	1				
48	Построение и перестроение на месте. Кувырок вперед и назад	1				
49	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	1				
50	Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю). "Мост" (д)	1				
51	Стойка на голове и руках (м). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (д)	1				
52	Длинный кувырок с трех шагов (м). Кувырок назад в полушпагат (д)	1				
53	Подтягивание в висе. Опорный прыжок	1				
54	Опорный прыжок. Лазание по канату	1				
55	Опорный прыжок – контроль техники	1				
56	Лазание по канату – контроль техники	1				
57	Разучивание комбинации на перекладине – мальчики, на бревне – девочки	1				
58	Контроль техники: комбинация на перекладине – мальчики, на бревне – девочки	1				
59	Инструктаж по ТБ. Попеременный четырехшажный ход	1				
60	Переход с попеременных ходов на одновременные Попеременный четырехшажный ход	1				

61	Переход с попеременных ходов на одновременные	1				
62	Преодоление контруклонов	1				
63	Спуски и подъемы. Торможение «плугом», «упором»	1				
64	Спуск в средней стойке	1				
65	Передвижение на лыжах до 5 км	1				
66	Передвижение на лыжах до 5 км	1				
67	Подвижные игры и эстафеты	1				
68	Подвижные игры и эстафеты	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

