

Приложение №22
к ООП ООО «МАОУ СОШ № 16»,
утвержденной приказом № 158-ОД от 29.08.2019

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1

от «25» августа 2020 г.

Согласовано
Заместитель директора по
УВР _____
С.Н. Барабанщикова

от «25» августа 2020 г.

Утверждено
Директор
МАОУ «СОШ № 16»
Л.И. Аверина
Приказ № 133
от «28» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Составители:
учителя физической культуры

Дегтярск
2020г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС основного общего образования (с изменениями), примерной программы ООО по предмету, требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования школы, учебного плана ОО, Методических рекомендаций по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов труду и обороне» (ГТО)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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;
- 5) 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;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) 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;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) **умение** организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; **работать индивидуально и в группе:** находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и

обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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.

Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
- соотносить свои действия с целью обучения.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

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

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или различия;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

4.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

5.Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

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

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - 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:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: - способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с

общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

☐ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

☐ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

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

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

☐ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

☐ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

☐ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Организация и проведение

самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Структура двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини - футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСР ГТО по разделам базовых видов спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

<*> С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели: индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, упражнения адаптивной физической культуры (для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья).

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и длинные дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка

включен футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников ;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование 5 класса

Легкая атлетика	14ч
Баскетбол	9 ч
Теоретическая подготовка	3 ч
Волейбол	6 ч
Теоретическая подготовка	1ч.
Гимнастика	16ч.
Лыжная подготовка	18ч
Баскетбол	4ч.
Волейбол	8ч.
Теоретическая подготовка	1ч.
Волейбол	2ч.
Легкая атлетика	17ч.
Теоретическая подготовка	1ч.
Футбол	3ч.
Плавание	2ч.

Тематическое планирование 6 класса

Легкая атлетика	14ч
Баскетбол	9 ч
Теоретическая подготовка	3 ч
Волейбол	6 ч
Теоретическая подготовка	1ч.
Гимнастика	16ч.
Лыжная подготовка	18ч
Баскетбол	4ч.
Волейбол	8ч.
Теоретическая подготовка	1ч.
Волейбол	2ч.
Легкая атлетика	14ч.
Теоретическая подготовка	1ч.
Футбол	3ч.
Плавание	2ч.

Тематическое планирование 7 класса

Легкая атлетика	14ч
Баскетбол	9 ч
Теоретическая подготовка	3 ч
Волейбол	6 ч
Теоретическая подготовка	1ч.
Гимнастика	16ч.
Лыжная подготовка	18ч
Баскетбол	4ч.
Волейбол	8ч.
Теоретическая подготовка	1ч.
Волейбол	2ч.
Легкая атлетика	14ч.
Теоретическая подготовка	1ч.
Футбол	3ч.
Плавание	2ч.

Тематическое планирование 8 класса

Легкая атлетика	14ч
Баскетбол	9 ч
Теоретическая подготовка	3 ч
Волейбол	6 ч
Теоретическая подготовка	1ч.
Гимнастика	16ч.
Лыжная подготовка	18ч
Баскетбол	4ч.
Волейбол	8ч.
Теоретическая подготовка	1ч.
Волейбол	2ч.
Легкая атлетика	14ч.
Теоретическая подготовка	1ч.
Футбол	3ч.
Плавание	2ч.

Тематическое планирование 9 класса

Легкая атлетика	14ч
Баскетбол	9 ч
Теоретическая подготовка	3 ч
Волейбол	6 ч
Теоретическая подготовка	1ч.
Гимнастика	16ч.
Лыжная подготовка	18ч
Баскетбол	4ч.
Волейбол	8ч.
Теоретическая подготовка	1ч.
Волейбол	2ч.
Легкая атлетика	11ч.
Теоретическая подготовка	1ч.
Футбол	3ч.
Плавание	2ч.

Поурочное планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока
1	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Совершенствование построений, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений
2	Обучение равномерному бегу по дистанции 400 м. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств; бег на 30 м
4	Контроль двигательных качеств; прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега
5	История развития физической культуры в России и ее значение для подготовки солдат. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча. Контроль двигательных качеств: бег на 60 м
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО
8	Контроль двигательных качеств; метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»
9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног
16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»
17	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подготовка к сдаче норм ГТО
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»
19	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд

№ п/п	Тема урока
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания
22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне
24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»
25	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий
26	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)
27	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки
28	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности
30	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине(мальчики). Совершенствование кувырков вперед
31	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей у гимнастической стенки
32	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине)
33	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий
34	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Подготовка к сдаче норм ГТО
35	Правила безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал – садись»
36	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»
37	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»
38	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди
39	Ведение мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол
40	Передвижение баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол
41	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол

№ п/п	Тема урока
42	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»
43	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Игра в мини-баскетбол
44	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами. Игра в мини-баскетбол. Подготовка к сдаче норм ГТО
45	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол
46	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол
47	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»
48	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом
50	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками
52	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками
53	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью
54	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»
55	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м
56	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции
57	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах
58	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м
59	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время
60	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж. Подготовка к сдаче норм ГТО
61	Правила безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах
62	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке
63	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол
64	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.

№ п/п	Тема урока
	Игра в пионербол
65	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол
66	Обучение упражнениям с мячом в парах: – верхняя передача мяча; – прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером
67	Обучение упражнениям с мячом в парах: – нижняя передача мяча; – прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером
68	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол
69	Обучение упражнениям с мячом в парах: – нижняя прямая подача; – прием и передача мяча после подачи партнером
70	Обучение упражнениям с мячом в парах: – верхняя передача мяча; – прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером
71	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола
72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах
73	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола
74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола
75	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионербол
76	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке
77	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подготовка к сдаче норм ГТО
78	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки»
79	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подготовка к сдаче норм ГТО
80	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема
81	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком)
82	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»
83	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену
84	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»
85	Обучение упражнениям на перекладине. Развитие координации, ловкости, внимания в

№ п/п	Тема урока
	серии кувырков вперед
86	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой; развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики
87	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений
88	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости
89	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз, броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации
90	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет. Подготовка к сдаче норм ГТО
91	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 метров. Способы закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах)
93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах
95	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО
96	Развитие силы в метании набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками в парах и в кругу. Способы плавания в водоёмах. Т.Б.
97	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Виды единоборств
98	Контроль за развитием двигательных качеств. Способы остановок и ударов по мячу в футболе. Равномерный шестиминутный бег
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м. Правила и техника игры в футбол
100	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра "Мини-футбол"
101	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»
102	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору

6 класс

1	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Строевые упражнения: повороты «кругом», «направо», «налево»; высокий старт с последующим ускорением
2	Специальные беговые, прыжковые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением; финиширование; бег 30 м.
3	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег с ускорением; беговые и прыжковые упражнения, бег 60м
4	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; прыжки в длину с разбега способом

	«согнув ноги»
5	Общеразвивающие упражнения. учет прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче норм ГТО.
6	Упражнения с набивными мячами. Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.
7	Учет метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность
8	Техника безопасности во время кроссовой подготовки. Упражнения на развитие выносливости; бег 800м
9	Общеразвивающие упражнения в движении. Смешанное передвижение(бег в чередовании с ходьбой)до 1500м.
10	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Упражнения на развитие выносливости. Кросс 1000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.
11	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Равномерный бег 6 мин Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
12	Комплекс прыжковых упражнений; Равномерный бег 7 мин., развитие выносливости.
13	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Кросс 1500м без учета времени. Игра «лапта»
14	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Кросс 2000м без учета времени. Подготовка к сдаче норм ГТО.
15	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения
16	Техника стойки и перемещения баскетболиста. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
17	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Челночный бег 10х5.
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафета с баскетбольными мячами.
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча.
20	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой Передача мяча при перемещении.
21	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой Бросок мяча одной рукой.
22	Бросок мяча одной рукой Поднимание туловища из положения лежа. Подготовка к сдаче норм ГТО.
23	Учебная игра.
24	Беседа «Значение осанки» упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Комплекс упражнений «Мы лучше всех»
25	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр Презентация «Олимпийские игры. Конкурс чемпионов"
26	Беседа» «Правильное дыхание», комплекс дыхательных упражнений, самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием, самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений
27	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Общеразвивающие упражнения в движении. Техника стойки и перемещения баскетболиста
28	Общеразвивающие упражнения в движении. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
29	Техника стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Челночный бег 10х3
30	Равномерный бег (6мин). Комплекс упражнений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди Эстафета с баскетбольными мячами.
31	Передача мяча одной рукой от плеча. Подготовка к сдаче норм ГТО.
32	Стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Передача мяча при перемещении
33	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

	Презентация «Олимпиада в Лондоне». Беседа «Мой любимый вид спорта»
34	Техника безопасности на занятиях по гимнастики. Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад
35	Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад Стойка на лопатках
36	Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
37- 38	Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед ног и скрестно с последующим поворотом на 180° Акробатическая комбинация
39	Перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: параллельных(мальчики);разновысоких (девочки).
40	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Техника выполнения опорного прыжка через козла.
41- 42	Комплекс упражнений с элементами аэробики, прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла
43	Комплекс упражнений со скакалкой, прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла. Подготовка к сдаче норм ГТО.
44	Круговая тренировка: подтягивание, упр. «пистолет», поднимание туловища из положения лежа. Д: упражнения в равновесии. М: упражнения на перекладине.
45	Наклон вперед сидя. Передвижения по напольному бревну. Комплект упражнений преодоление прыжком боком напольного бревна.
46	Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку.
47	Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа
48- 49	Комплекс упражнений с обручем, прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений для физкультпауз. Подготовка к сдаче норм ГТО.
50	Стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Бросок мяча одной рукой. Правила игры «Молекулы».
51	Стойки и перемещения баскетболиста. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Бросок мяча одной рукой. Поднимание туловища из положения лежа.
52	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах, надевание и снятие лыж, переноска под рукой, укладка лыж на снег.
53	Беседа «Переохлаждение и его предупреждение на занятиях». Попеременный двушажный ход.
54	Комплекс упражнений. Стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Учебная игра.

55	Специальные упражнения на лыжах, преодоление дистанции 800 м Одновременный одношажный ход.
56	Специальные упражнения на лыжах Передвижение с чередованием ходов до 1000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.
57	Общеразвивающие упражнения. Стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Учебная игра.
58	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Специальные упражнения на лыжах
59	Беседа "Передвижение на лыжах, надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег" (повторение). Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
60	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками
61	Эстафеты на лыжах. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
62	Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
63	Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой. Прыжок в длину с места.
64	Эстафеты на лыжах. Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
65- 67	Подъем «полуелочкой». Передвижение с чередованием ходов до 1500 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.
68- 70	Эстафеты на лыжах. Спуск «плугом». Передвижение с чередованием ходов до 1500 м.
71- 73	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение с чередованием ходов до 2000 м
74- 76	Ходьба на лыжах по пересеченной местности 2000 м.
77	Прохождение дистанции на лыжах без учета времени на оценку: «5» 3 км; «4» 2 км; «3» 1 км.
78	Прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками
79	Стойка и перемещение волейболиста. Техника выполнения нижней прямой подачи.
80	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой. Беседа о травмах и причинах их возникновения.
81	Равномерный бег (6 мин). Техника выполнения нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.
82	Упражнения в движении. Игра по упрощенным правилам. Подготовка к сдаче норм ГТО.
83	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
84	Упражнения на гибкость. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
85	Комплекс упражнений в движении. Упражнения на гибкость. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
86	Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые, прыжковые

	упражнения Высокий старт с последующим ускорением; финиширование. Бег 30 м с высокого старта.
87	Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. Высокий старт с последующим ускорением. Бег 60 м с высокого старта.
88	Упражнения с набивными мячами. Метание малого мяча на дальность (с трех шагов) Подготовка к сдаче норм ГТО.
89	Общеразвивающие упражнения, упражнения в движении Упражнения на развитие выносливости; бег 800 м
90	Упражнения на развитие выносливости; смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м.
91	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Упражнения на развитие выносливости. Кросс 1000 м.
92	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Равномерный бег 8 мин. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
93	Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Кросс 1500 м без учета времени. Подготовка к сдаче норм ГТО.
94	Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Равномерный бег 9 мин. Туристические приемы.
95	Комплекс общеразвивающие упражнения. Кросс 1500 м без учета времени.
96	Кросс 2000 м без учета времени. Ходьба быстрым темпом.
97	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья
98	Стойка и перемещение футболиста. Прием и передача мяча сверху грудью, головой. Прыжок в длину с места.
99	Общеразвивающие упражнения. Удар по летящему и неподвижному мячу.
100	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу.
101	Техника плавания кролем на груди и спине, брассом. Упражнения на дыхание. Комплекс дыхательных упражнений, контроль за дыханием во время длительного бега, измерение ЧСС.
102	Закаливание организма. Комплекс упражнений для коррекции осанки. Измерение ЧСС, правила закаливания организма в летний период.

7 класс

1	Вводный инструктаж, техника безопасности на занятиях физической культурой. Строевые упражнения.Высокий старт с ускорением и финишированием.
2	Специальные беговые, упражнения. Высокий старт с ускорение и финиширование; бег 30 м.
3	Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые, прыжковые упражнения.Правила соревнований по легкой атлетике на короткие дистанции.
4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов способом «согнув ноги»
5	Правила соблюдения режимов физической нагрузки. Общеразвивающие упражнения. Учет прыжков в длину способом «согнув ноги».
6	Упражнения с набивными мячами. Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.
7	Учет метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность
8	Общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Развитие скоростно-силовых качеств

9	Общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Правила соревнований по прыжкам в длину
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги» и прыжок в длину с места на оценку. Комплекс упражнений. Подготовка к сдаче норм ГТО
11	Бег по пересеченной местности 10 минут. Эстафеты. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки
12	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Равномерный бег 6 минут. Развитие выносливости. Игра «Лапта».
13	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Кросс 1500м без учета времени.
14	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Кросс 2000м без учета времени.
15	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения
16	Техника стойки и перемещения баскетболиста. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
17	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Челночный бег 10х3.
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафета с баскетбольными мячами.
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча.
20	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой Передача мяча при перемещении.
21	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой Бросок мяча одной рукой.
22	Бросок мяча одной рукой Поднимание туловища из положения лежа.
23	Учебная игра. Подготовка к сдаче норм ГТО.
24	Беседа «Значение осанки» упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Комплекс упражнений «Мы лучше всех»
25	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр Конкурс чемпионов Олимпийские игры.
26	Беседа «Правильное дыхание», комплекс дыхательных упражнений, самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием, самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений
27	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника безопасности в движении. Техника стойки и перемещения баскетболиста
28	Общеразвивающие упражнения в движении. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
29	Техника стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Челночный бег 10х3
30	Равномерный бег (6мин). Комплекс упражнений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди Эстафета с баскетбольными мячами.
31	Передача мяча одной рукой от плеча. Подготовка к сдаче норм ГТО.
32	Стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Передача мяча при перемещении
33	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Беседа «Мой любимый вид спорта»
34	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад
35	Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад Стойка на лопатках
36	Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
37-38	Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом на 180° Акробатическая комбинация
39	Строевая подготовка. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных (мальчики); разновысоких (девочки).
40	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Техника выполнения опорного прыжка через козла.

41-42	Комплекс упражнений с элементами аэробики, прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла
43	Комплекс упражнений со скакалками, прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла.
44	Круговая тренировка: подтягивание, упр. «пистолет», поднимание туловища из положения лежа. Д: упражнения в равновесии. М: упражнения на перекладине. Наклон вперед сидя
45	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (д): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками. М: упражнения на перекладине
46	Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического коня с опорой руку.
49	Комплекс упражнений с обручем, прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений для физкультпауз. Подготовка к сдаче норм ГТО.
52	Упражнения на перекладине (м) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. (д); смешанные висы; подтягивание в висе лежа
47	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах, надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег.
48	Беседа «Переохлаждение и его предупреждение на занятиях». Попеременный двушажный ход.
50	Преодоление дистанции 1000 м Одновременный одношажный ход по 300м.
51	Передвижение с чередованием ходов до 2000 м.
53	Специальные упражнения на лыжах Подготовка к сдаче норм ГТО.
54	Беседа "Передвижение на лыжах, надевание, снятие, переноска укладка лыж" (повторение). Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
56	Эстафеты на лыжах. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
57	Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
59	Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
60,62	Подъем «полуелочкой». Передвижение с чередованием ходов до 1500м.
63,65	Спуск «плугом». Передвижение с чередованием ходов до 1500 м.
66,68	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение с чередованием ходов до 2000м
69,71	Ходьба на лыжах по пересеченной местности 2000 м.
73	Прохождение дистанции на лыжах без учета времени на оценку: «5» – 2–2,5 км; «4» – 1,8–2 км; «3» – 1,6–1,8 км.
55	Стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Правила игры «Молекулы».
58	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Поднимание туловища из положения лежа.
61	Комплекс упражнений. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Учебная игра.
64	Общеразвивающие упражнения. Стойки и перемещения баскетболиста Учебная игра.
67	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Прием и передача мяча сверху двумя руками
70	Стойка и перемещение волейболиста. Прыжок в длину с места.
73	Прыжковые упражнения. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой, через сетку.
75	Общеразвивающие упражнения в движении. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой, через сетку.
76	Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками.
77	Комплекс упражнений. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча.
78	Прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками
79	Стойка и перемещение волейболиста. Техника выполнения нижней прямой подачи.

80	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой. Беседа медработника о травмах и причинах их возникновения.
81	Техника выполнения нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.
82	Упражнения в движении. Игра по упрощенным правилам. Подготовка к сдаче норм ГТО.
83	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
84	Упражнения на гибкость. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
85	Комплекс упражнений в движении. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
86	Комплекс общеразвивающих упражнений. Высокий старт с ускорением и финишированием. Бег 30 м с высокого старта.
87	Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. Бег 60 м с высокого старта.
88	Упражнения с набивными мячами. Метание малого мяча на дальность (с трех шагов)
89	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие выносливости; бег 800 м
90	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м.
91	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Упражнения на развитие выносливости. Кросс 1000 м.
92	Равномерный бег 8 мин. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
93	Кросс 1500 м без учета времени. Подготовка к сдаче норм ГТО.
94	Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Равномерный бег 9 мин. Туристические приемы.
95	Комплекс общеразвивающие упражнения. Кросс 1500 м без учета времени.
96	Кросс 2000 м без учета времени. Ходьба быстрым темпом.
97	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья
98	Стойка и перемещение футболиста. Прием и передача мяча сверху грудью, головой. Прыжок в длину с места.
99	Общеразвивающие упражнения. Удар по летящему и неподвижному мячу
100	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу.
101	Техника плавания кролем на груди и спине, брассом. Упражнения на дыхание. Комплекс дыхательных упражнений, контроль за дыханием во время длительного бега, измерение ЧСС.
102	Закаливание организма. Комплекс упражнений для коррекции осанки. Измерение ЧСС, правила закаливания организма в летний период.

8 класс

1	Вводный инструктаж, техника безопасности на занятиях физической культурой. Строевые упражнения. Высокий старт с ускорением и финишированием.
2	Специальные беговые, упражнения. Высокий старт с ускорение и финиширование; бег 30 м.
3	Комплекс специальных беговых, прыжковые упражнения. Правила соревнований по легкой атлетике на короткие дистанции.
4	Комплекс общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов способом «согнув ноги»
5	Правила соблюдения режимов физической нагрузки. Учет прыжков в длину способом «согнув ноги».
6	Упражнения с набивными мячами. Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.
7	Учет метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность
8	Общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Развитие скоростно-силовых качеств
9	Общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Правила соревнований по прыжкам в длину

10	Прыжок в длину способом «согнув ноги» и прыжок в длину с места на оценку. Подготовка к сдаче норм ГТО
11	Бег по пересеченной местности 10 минут. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки
12	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Равномерный бег 6 минут. Развитие выносливости.
13	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Кросс 1500м без учета времени.
14	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Кросс 2000м с учетом времени.
Баскетбол (9 часов)	
15	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения
16	Техника стойки и перемещения баскетболиста. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
17	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Челночный бег 10х3.
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафета с баскетбольными мячами.
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча.
20	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой Передача мяча при перемещении.
21	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой Бросок мяча одной рукой.
22	Бросок мяча одной рукой. Поднимание туловища из положения лежа.
23	Учебная игра. Подготовка к сдаче норм ГТО.
Знания о физической культуре (3 час)	
24	Беседа «Значение осанки» упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Комплекс упражнений.
25	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр
26	Беседа «Правильное дыхание», комплекс дыхательных упражнений, самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием, самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений
Баскетбол (6)	
27	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника безопасности в движении. Техника стойки и перемещения баскетболиста
28	Общеразвивающие упражнения в движении. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
29	Техника стойки и перемещения баскетболиста. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Челночный бег 10х3
30	Равномерный бег (6мин). Комплекс упражнений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди
31	Передача мяча одной рукой от плеча. Подготовка к сдаче норм ГТО.
32	Стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Передача мяча при перемещении
Знания о физической культуре (1 час)	
33	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Презентация «Олимпиада». Беседа «Мой любимый вид спорта»
Гимнастика с основами акробатики (16 часов)	
34	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад
35	Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках
36	Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
37-38	Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом на 180°. Акробатическая комбинация
39	Строевая подготовка. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных (мальчики); упражнения на разновысоких (девочки).
40	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Техника выполнения опорного прыжка через козла.
41-42	Комплекс упражнений с элементами аэробики, прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла

43	Комплекс упражнений со скакалкой, прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла.
44	Круговая тренировка: подтягивание, упр. «пистолет», поднимание туловища из положения лежа. Д: упражнения в равновесии. М: упражнения на перекладине. Наклон вперед сидя
45	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении)
46	Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по гимнастическому бревну; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического коня с опорой на левую (правую) руку.
47-48	Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа
49-50	Комплекс упражнений с обручем, прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений для физкультпауз. Подготовка к сдаче норм ГТО.
Лыжная подготовка (18 часов)	
52	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах, надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег.
53	Беседа «Переохлаждение и его предупреждение на занятиях». Попеременный двушажный ход.
55	Преодоление дистанции 800 м. Одновременный одношажный ход.
56	Передвижение с чередованием ходов до 2000 м.
58	Специальные упражнения на лыжах Подготовка к сдаче норм ГТО.
59	Беседа "Передвижение на лыжах, надевание, снятие, переноска укладка лыж" (повторение). Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
61	Эстафеты на лыжах. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
62	Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
64	Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
65,67	Подъем «полуелочкой». Передвижение с чередованием ходов до 1500м.
68,70	Спуск «плугом». Передвижение с чередованием ходов до 1500 м.
71,73	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение с чередованием ходов до 2000м
74,76	Ходьба на лыжах по пересеченной местности 2000 м.
77	Прохождение дистанции на лыжах без учета времени на оценку: «5» 3 км; «4» – 2 км; «3» – 1,5 км.
Баскетбол (4часа)	
51	Стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Правила игры «баскетбол».
54	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Поднимание туловища из положения лежа.
57	Комплекс упражнений. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Учебная игра.
60	Общеразвивающие упражнения. Стойки и перемещения баскетболиста Учебная игра.
Волейбол (8часов)	
63	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Прием и передача мяча сверху двумя руками
66	Стойка и перемещение волейболиста. Прыжок в длину с места.
69	Прыжковые упражнения. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой, через сетку.
72	Общеразвивающие упражнения в движении. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой, через сетку.
75	Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками.

78	Комплекс упражнений. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча.
79	Прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками
Знания о физической культуре (1 час)	
80	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой. Беседа медработника о травмах и причинах их возникновения.
Волейбол (2 часов)	
81	Техника выполнения нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.
82	Упражнения в движении. Игра по упрощенным правилам. Подготовка к сдаче норм ГТО.
Легкая атлетика (14 часов)	
83	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
84	Упражнения на гибкость. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
85	Комплекс упражнений в движении. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
86	Комплекс общеразвивающих упражнений. Высокий старт с ускорением и финишированием. Бег 30 м с высокого старта.
87	Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. Бег 60 м с высокого старта.
88	Упражнения с набивными мячами. Метание малого мяча на дальность (с пяти шагов)
89	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие выносливости; бег 800 м
90	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м.
91	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Упражнения на развитие выносливости. Кросс 1000 м.
92	Равномерный бег 8 мин. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
93	Кросс 1500 м без учета времени. Подготовка к сдаче норм ГТО.
94	Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Равномерный бег 9 мин. Туристические приемы.
95	Комплекс общеразвивающие упражнения. Кросс 1500 м без учета времени.
96	Кросс 2000 м с учетом времени. Ходьба быстрым темпом.
Знания о физической культуре (1 час)	
97	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья
Футбол(3 часа)	
98	Стойка и перемещение футболиста. Прием и передача мяча сверху грудью, головой. Прыжок в длину с места.
99	Общеразвивающие упражнения. Удар по летящему и неподвижному мячу.
100	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу.
Плавание, физкультурно-оздоровительная деятельность(2 часа)	
101	Техника плавания кролем на груди и спине, брассом. Упражнения на дыхание. Комплекс дыхательных упражнений, контроль за дыханием во время длительного бега, измерение ЧСС.
102	Закаливание организма. Комплекс упражнений для коррекции осанки. Измерение ЧСС, правила закаливания организма в летний период.

9 класс

№ ур	Тема урока
1	Вводный инструктаж, техника безопасности на уроке физической культуры. Стартовый разгон.
2	Совершенствование высокого старта с пробеганием отрезков 40-60 метров.

№ ур	Тема урока
	Особенности контроля за физическим развитием и подготовленностью.
3	Правила соревнований по легкой атлетике на короткие дистанции. Бег на оценку 100м. Передача эстафетной палочки.
4	Общеразвивающие упражнения в движении. Передача эстафетной палочки.
5	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов способом «согнув ноги»
6	Правила соблюдения режимов физической нагрузки. Учет прыжков в длину способом «согнув ноги».
7	Упражнения с набивными мячами. Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.
8	Учет метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.
9	Общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Разбег и отталкивание. Правила соревнований по прыжкам в длину
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги» и прыжок в длину с места на оценку. Комплекс упражнений. Подготовка к сдаче норм ГТО
11	Бег по пересеченной местности 10 минут. Эстафеты. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки
12	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости.
13	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Кросс 1500м без учета времени.
14	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Кросс 2000м с учетом времени.
15	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения
16	Техника стойки и перемещения баскетболиста. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
17	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Челночный бег 10х3.
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафета с баскетбольными мячами.
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча.
20	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой Передача мяча при перемещении.
21	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой Бросок мяча одной рукой.
22	Бросок мяча одной рукой. Поднимание туловища из положения лежа.
23	Учебная игра. Подготовка к сдаче норм ГТО.
24	Беседа «Значение осанки» упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Комплекс упражнений «Мы лучше всех»
25	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр Презентация «Олимпийские игры. Конкурс чемпионов»
26	Беседа «Правильное дыхание», комплекс дыхательных упражнений, самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием, самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений
27	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника безопасности в движении. Техника стойки и перемещения баскетболиста
28	Общеразвивающие упражнения в движении. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
29	Техника стойки и перемещения баскетболиста. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Челночный бег 10х3
30	Равномерный бег (6мин). Комплекс упражнений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафета с баскетбольными мячами.
31	Передача мяча одной рукой от плеча. Подготовка к сдаче норм ГТО.
32	Стойки и перемещения баскетболиста. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Передача мяча при перемещении
33	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Презентация «Олимпиада в Лондоне». Беседа «Мой любимый вид спорта»

№ ур	Тема урока
34	Техника безопасности на занятиях по гимнастики. Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад
35	Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках
36	Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
37- 38	Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом на 180°. Акробатическая комбинация
39	Строевая подготовка. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных (мальчики); упражнения на разновысоких (девочки).
40	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Техника выполнения опорного прыжка через козла.
41- 42	Комплекс упражнений с элементами аэробики, прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла
43	Комплекс упражнений со скакалкой, прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла.
44	Круговая тренировка: подтягивание, упр. «пистолет», поднимание туловища из положения лежа. Д: упражнения в равновесии. М: упражнения на перекладине. Наклон вперед сидя
45	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении)
46	Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку.
47	Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа
48- 49	Комплекс упражнений с обручем, прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений для физкультпауз. Подготовка к сдаче норм ГТО.
50	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах, надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег.
51	Беседа «Переохлаждение и его предупреждение на занятиях». Попеременный двушажный ход.
52	Преодоление дистанции 800 м. Одновременный одношажный ход.
53	Передвижение с чередованием ходов до 5000 м.
54	Специальные упражнения на лыжах Подготовка к сдаче норм ГТО.
55	Беседа "Передвижение на лыжах, надевание, снятие, переноска укладка лыж" (повторение). Передвижение с чередованием ходов до 5000 м.
56	Эстафеты на лыжах. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
57	Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 5000 м.
58	Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 5000 м.
59- 60	Подъем «полуелочкой». Передвижение с чередованием ходов до 5000м.
61- 62	Спуск «плугом». Передвижение с чередованием ходов до 5000 м.
63- 64	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение с чередованием ходов до 5000м
65- 66	Ходьба на лыжах по пересеченной местности 4000 м.
67	Прохождение дистанции на лыжах с учетом времени на оценку: 3000м. мальчики,

№ ур	Тема урока
	2000м. девочки
68	Стойки и перемещения баскетболиста. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Правила игры «Молекулы».
69	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Поднимание туловища из положения лежа.
70	Комплекс упражнений. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Учебная игра.
71	Общеразвивающие упражнения. Стойки и перемещения баскетболиста. Учебная игра.
72	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Прием и передача мяча сверху двумя руками
73	Стойка и перемещение волейболиста. Прыжок в длину с места.
74	Прыжковые упражнения. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой, через сетку.
75	Общеразвивающие упражнения в движении. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой, через сетку.
76	Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками.
77	Комплекс упражнений. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча.
78	Прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками
79	Стойка и перемещение волейболиста. Техника выполнения нижней прямой подачи.
80	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой. Беседа медработника о травмах и причинах их возникновения.
81	Техника выполнения нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.
82	Упражнения в движении. Игра по упрощенным правилам. Подготовка к сдаче норм ГТО.
83	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
84	Упражнения на гибкость. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
85	Комплекс общеразвивающих упражнений. Высокий старт с ускорением и финишированием. Бег 30 м с высокого старта.
86	Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. Бег 60 м с высокого старта.
87	Упражнения с набивными мячами. Метание малого мяча на дальность (с трех шагов)
88	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие выносливости; бег 800 м
89	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 м.
90	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Упражнения на развитие выносливости. Кросс 2000 м.
91	Равномерный бег 10 мин. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
92	Кросс 2000м без учета времени. Подготовка к сдаче норм ГТО.
93	Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Равномерный бег 10 мин. Туристические приемы.
94	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья Комплекс общеразвивающие упражнения
95	Стойка и перемещение футболиста. Прием и передача мяча сверху грудью, головой. Прыжок в длину с места.
96	Общеразвивающие упражнения. Удар по летящему и неподвижному мячу.
97	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу.
98	Техника плавания кролем на груди и спине, брассом. Упражнения на дыхание. Комплекс дыхательных упражнений, контроль за дыханием во время длительного бега, измерение ЧСС.
99	Закаливание организма. Комплекс упражнений для коррекции осанки. Измерение ЧСС, правила закаливания организма в летний период.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575780

Владелец Аверина Лариса Ивановна

Действителен с 02.04.2021 по 02.04.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575780

Владелец Аверина Лариса Ивановна

Действителен с 02.04.2021 по 02.04.2022