

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа имени И.Е.Кулакова»  
с. Приуральское

РАССМОТРЕНА  
методическим советом  
Протокол № 4

от «30» мая 2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ «СОШ» с. Приуральское

Чапина В.И.

«31» августа 2018 г.

Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
Уровень основного общего образования  
Срок реализации программы: 5 лет

Составитель: Изъюров И.В.,  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура» предназначена для 5—9 классов образовательных учреждений и составлена на основании следующих нормативноправовых документов:

Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897(ред. от 29.12.2014) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;  
Фундаментального ядра образования, на основе комплексной программы составленной д.п.н. В.И. Ляхом и к.п.н. А.А. Зданевичем Программа направлена на решение следующих задач:

1. Развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление их здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
2. Формирование у обучающихся культуры движения, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью;
3. Приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
4. Воспитание у школьников устойчивых интересов и положительного эмоционально - ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности;
5. Освоение ими знаний о физической культуре и спорте, их истории и современного развития. Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы

которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе в соответствии с решением педагогического совета школы.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

-влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

-гигиена занятий физической культурой;

основные методы контроля физического состояния при занятиях различными

-физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

-основы методики самостоятельных занятий;

-основы истории развития физической культуры и спорта;

-овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

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

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в основной общеобразовательной школе выделяется 3 учебных часа в неделю для 5 классов, 2 учебных часа в 6-9 кл. Общее число часов за год обучения составляет 70 часов в 5 –8 классах, 68 - в 9 кл. Из этого объема в программе выделяются резервные уроки, которые используются преподавателями по своему усмотрению. 3 час физкультуры в 5-9 классах реализуется за счет посещения спортивных секций «Волейбол», «Баскетбол».

Срок реализации данной программы 5 лет.

### **Общая характеристика содержания основного общего образования по физической культуре.**

Предметом обучения физическая культура в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Основные формы организации образовательного процесса по предмету – 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 (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 минут), в неё 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 постижения детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объёма учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 минут. 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 всё 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, лёгкая 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.).

В основной школе данный вид урока 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;
- планирования развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определённой последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объёмов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объёма и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам её регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (7-9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

– обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

### **Место учебного предмета в Базисном учебном (образовательном) плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 525 ч, из расчёта 2 ч в неделю с V по IX класс. В 5 классе- 70 ч, в 6 классе-70 ч, в 7 классе-70 ч, в 8 классе-70 ч, в 9 классе- 68 ч.

**Результаты освоения учебного предмета.** Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

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

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

**Личностные результаты** должны отражать:

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

– формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительно и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 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 ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью детей, 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.

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

**Метапредметные результаты** должны отражать:

- 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; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

*Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении

практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты** 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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 развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

– значение плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека.

– роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания.

– характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стилей плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)).

– дистанции и программа соревнований, состав судейской коллегии, функции судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности.



## Содержание основного общего образования по учебному предмету

### Теоретический раздел:

#### Знания о физической культуре

**Плавание (теоретические знания).** Значение плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека. Роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания. Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стилей плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)). Дистанции и программа соревнований, состав судейской коллегии, функции судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности.

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### Практический раздел:

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

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.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**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.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ в 5-9 классах**  
**Тематическое планирование 5-7 классы 2 часа в неделю, всего 210 ч**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Содержание раздела, темы	Количество часов	Вид деятельности
1.	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	<i>Теоретический раздел:</i>	В процессе урока	
1.1	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе	<i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	В процессе урока	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
	<b>Плавание</b>	1.Значение плавания как		Регулятивные: - владение умением достаточно

	(теория)	<p>средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека.</p> <p>2. Роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания.</p> <p>3. Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стилей плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)).</p> <p>4. Дистанции и программа соревнований, состав судейской коллегии, функции судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности.</p>		<p>полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнером во время учебной и игровой деятельности;</p> <p>Познавательные: - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</p> <p>Коммуникативные: - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;</p>
1.2	Физическая культура человека	<p>Познай себя</p> <p>Росто - весовые показатели.</p>	В процессе урока	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p>
	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной)и	<p>Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для ук-</p>		<p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы</p>

	<p>корректирующей физической культуры.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>	<p>растяжения мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз.</p> <p>Психологические особенности возрастного развития.</p> <p>Физическое самовоспитание.</p> <p>Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>		<p>спины и плечевой пояса с помощью специальных упражнений.</p> <p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>
1.3	<p>Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p>	В процессе урока	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p>
		<p>Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</p>	В процессе урока	<p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних</p>

				<p>условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p>
1.4	<p>Оценка эффективности и занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>Самоконтроль</p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	В процессе урока	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Заполняют дневник самоконтроля</p>
1.5	<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p><i>Первая помощь при травмах</i></p> <p>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах</p>	В процессе урока	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>
<b>Раздел 2.</b>		<b>5 класс- 70 ч, 6 класс- 70 ч, 7 класс- 70 ч</b>		
<b>Двигательные умения и навыки</b>				
2	<b>Легкая атлетика</b>	<b>Практический раздел:</b>	5 класс -27 ч, 6 класс -27 ч, 7 класс -27 ч.	
2.1		История лёгкой атлетики.	В процессе урока	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений,</p>
2.2	Беговые упражне	Овладение техникой спринтерского бега	18	

	ния	<p><b>5 класс</b> Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><b>6 класс</b> Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><b>7 класс</b> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м</p>	6  6  6	<p>осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
2.3	Прыжковые упражнения	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p><b>5 класс</b> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p><b>6 класс</b> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p><b>7 класс</b> Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>	15  5  5  5	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте -сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>

				освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
		<p><i>Овладение техникой прыжка в длину.</i></p> <p><i>5 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега</i></p> <p><i>6 класс. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега</i></p> <p><i>7 класс Прыжки в длину 9-11 шагов разбега</i></p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>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</p>
2. 4	Метание малого мяча	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p><b>5 класс</b></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>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</p>



		<p>максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>6 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7 Класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p>	5	<p>физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
2.5	Развитие выносливости	<p>5—7 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	5класс-6ч, 6класс-6ч, 7 класс-6ч.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
2.6	Развитие скоростно-силовых способностей	<p>5—7 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>	В процессе урока	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

2.7	Развитие скоростных способностей	5—7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	В процессе урока	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
2.8	Знания о физической культуре	5—7 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	В процессе урока	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
2.9	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5—7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	В процессе урока	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
2.1	Овладение организаторскими умениями	5—7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения	В процессе урока	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и

		занятий		технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.
				Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
3	<b>Гимнастика</b>		Всего-42ч. 5класс-14ч, 6 класс—14ч, 7 класс-14ч	
3.1	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	В процессе урока	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
3.2	Организу	Освоение строевых упражнений	В	Различают строевые

	ющие команды и приёмы	<p>5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	процессе урока В процессе урока	команды, чётко выполняют строевые приёмы
3.3	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении <b>5—7 классы</b></p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах</p>	В процессе урока	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
3.4	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами <b>5—7 классы</b></p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, булавами, большим мячом, палками</p>	В процессе урока	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
3.5	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках и перекладине	<p>Освоение и совершенствование висов и упоров <b>5 класс</b></p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</p> <p>6 класс</p> <p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p>	9 3 3	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

		<p>7 класс</p> <p>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	3	
3.6	Опорные прыжки	<p>Освоение опорных прыжков</p> <p>5 класс</p> <p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p> <p>6 класс</p> <p>Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p>7 класс</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>	12 4 4 4	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
3.7	Акробатические упражнения и комбинации	<p>Освоение акробатических упражнений.</p> <p>5 класс Два кувырка вперед слитно, мост с помощью</p> <p>6 класс</p> <p>Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью</p> <p>7 класс</p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>	12 4 4 4	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
3..8	Развитие координационных способностей	<p>5—7 классы</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической</p>	В процессе урока	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных

		скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		способностей
3.9	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	5—7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	9ч 5класс-3ч, 6класс-3ч, 7 класс-3ч.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
3.9	Развитие скоростно-силовых способностей	5—7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	12ч 5класс-4ч, 6класс-4ч, 7 класс-4ч.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
3.10	Развитие гибкости	5—7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	В процессе урока	Используют данные упражнения для развития гибкости
3.11	Знания о физической культуре	5—7 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	В процессе урока	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
3.12	Проведение самостоя	5—7 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых,	В процессе урока	Используют разученные упражнения в

	тельных занятий прикладной физической подготовкой	координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки		самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
3.1 3	Овладение организаторскими умениями и	5—7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	В процессе урока	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
4		<b>Базовые виды спорта школьной программы : баскетбол-33ч, футбол-33 ч,волейбол-33ч</b>	<b>Баскетбол</b> 5 класс-11ч, бкласс-11ч,7 класс-11ч	
4.1	<b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b>	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	В процессе урока	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
4.2	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	5—6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). <i>7 класс</i>	4	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники

		Дальнейшее обучение технике движений	2	игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
4.3	Освоение ловли и передач мяча	5—6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). <i>7 класс</i>	4	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
		Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	2	
4.4	Освоение техники ведения мяча	5—6 классы Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. <i>7 класс</i>	6	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
		Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	3	
4.5	Овладение техникой бросков мяча	5—6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	4	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
		<i>7 класс</i> Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	2	
4.6	Освоение	5—6 классы	4	Описывают технику



	индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча. <i>7 класс</i> Перехват мяча	2	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
4.7	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5—6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. <i>7 класс</i> Дальнейшее обучение технике движений	В процессе урока	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
4.8	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5—6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <i>7 класс</i> Дальнейшее обучение технике движений	В процессе урока	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
4.9	Освоение тактики игры	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	В процессе урока	
4.10	Овладение игрой	5—6 классы Игра по упрощённым правилам	В процессе	

	и комплексное развитие психомоторных способностей	мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	урока	
5	<b>Волейбол</b>		<b>(всего-33 ч) 5</b> класс-11ч,6 класс-11ч,7 класс-11ч	
5.1	Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	В процессе урока	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
5.2	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5—7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	В процессе урока	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
5.3	Освоение техники приёма и передачи мяча	5—7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	9ч	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
5.4	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p>5 класс</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p><i>6—7 классы</i></p> <p>Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p>	В процессе урока	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
5.6	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и переключение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, спо-	<p>5—7 классы</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.</p> <p>Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>	В процессе урока	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

	способности к согласованию движений и ритму)			
5.7	Развитие выносливости	5—7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	В процессе урока	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
5.8	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	5—7 классы Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	В процессе урока	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
5.9	Освоение техники нижней прямой подачи	5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6—7 классы То же через сетку	3  6	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
5.10	Освоение техники прямого нападающего удара	5—7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	9	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
5.1 1	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5—7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	6	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
5.1 2	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	В процессе урока	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
5.1 4	Освоение тактики игры	5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). <i>6—7 классы</i> Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	В процессе урока	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
5.1 5	Знания о спортивной игре	5—7 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и	В процессе урока	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения

		защиты (зонная и личная защита).		соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
		Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми		
5.1 6	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	5—7 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	В процессе урока	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
5.1 7	Овладение организаторскими умениями и	5—7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	В процессе урока	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
6	<b>Футбол</b>		(всего-33ч) 5 класс-11ч,6 класс-11ч,7 класс-11 ч	

6.1	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	В процессе урока	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
6.2	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). <i>6—7 классы</i> Дальнейшее закрепление техники	В процессе урока	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
6.3	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	5 класс Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	3	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
6.4	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	<i>6—7 классы</i> Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	6	

6.5	Овладение техникой ударов по воротам	5 класс Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. <i>6—7 классы</i> Продолжение овладения техникой ударов по воротам	3          6	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
6.6	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5—7 классы Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	9	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
6.7	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5—7 классы Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	6	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
6.8	Освоение тактики игры	5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. <i>7 класс</i> Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики	В процессе урока	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
6.9	Овладение	5—6 классы	В	Организуют



	<p>ие игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>процессе урока</p>	<p>совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p>
7	<p><b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b></p>			
7.1	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов</p>	<p><i>Основные двигательные способности.</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p>	<p>В процессе урока и в виде домашнего задания</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p>

	ов для утренней зарядки, физкульт минуток и физкульт пауз (подвижных перемен)			
7.2		Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	В процессе урока	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям
7.3		Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	В процессе урока	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
7.4		Выносливость Упражнения для развития выносливости	В процессе урока	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
7.5		Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	В процессе урока	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям
7.6	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к	Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	В процессе урока	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность

	технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)			бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
		<b>Тематическое планирование 8-9 классы 2 ч в неделю, всего 138 ч</b>		
1	<b>Раздел 1. Что вам надо знать</b>	<b>Теоретический раздел :</b>		
1.1	Физическое развитие человека	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность <b>8—9 классы</b> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	В процессе урока	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
	<b>Плавание (теория)</b>	1. Значение плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека.  2. Роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания.  3. Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное		Регулятивные: - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с

		<p>поло, прыжки в воду) и стилей плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин).</p> <p>4. Дистанции и программа соревнований, состав судейской коллегии, функции судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности.</p>		<p>партнером во время учебной и игровой деятельности;</p> <p>Познавательные: - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</p> <p>Коммуникативные: - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;</p>
		<p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений 8—9 классы</p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p>	В процессе урока	<p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p>
		<i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i>	В процессе урока	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p>
		<p>Психические процессы в обучении двигательным действиям 8—9 классы</p> <p>Психологические предпосылки</p>	В процессе урока	<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным</p>

		овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)		действиям
1.2	Самонаблюдение и самоконтроль	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями <b>8—9 классы</b> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	В процессе урока	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
1.3	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Основы обучения и самообучения двигательным действиям <b>8—9 классы</b> Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.	В процессе урока	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок
1.4	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	В процессе урока	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок
1.5	Личная гигиена в процессе занятий	8—9 классы Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на	В процессе урока	Продолжают усваивать основные гигиенические правила.

	физическим и упражнениями	работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам		Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур
1.6	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	8—9 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	В процессе урока	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
1.7	Совершенствование физических способностей	8—9 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	В процессе урока	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием фи-

				зических способностей и основных систем организма
1.8	Адаптивная физическая культура	.8—9 классы Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	В процессе урока	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
1.9	Профессионально-прикладная физическая подготовка	8—9 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	В процессе урока	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
1.10	История возникновения и формирования физической культуры	8—9 классы Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	В процессе урока	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
1.11	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	8—9 классы Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	В процессе урока	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
1.1				

2	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Олимпиады: странички истории <b>8—9 классы</b> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	В процессе урока	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
	<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>	<b>Практический раздел :</b>		
2	<b>Баскетбол</b>		<b>(всего-22ч)</b> 8 класс-11ч,9 класс-11ч	
2.1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	4	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
2.2	Освоение ловли и передач мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	4	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
2.3	Освоение техники ведения мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	4	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
2.4	Овладение техникой бросков мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	6	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
2.5	Освоение индивидуальной техники защиты	8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	2  2	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
2.6	Закрепление техники владения мячом и развитие координацию	8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных	В процессе урока	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от

	нных способностей	способностей. 9 класс Совершенствование техники		ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
2.7	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники	В процессе урока	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
2.8	Освоение тактики игры	8—9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	В процессе урока	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
2.9		8—9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	В процессе урока	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, 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
3	<b>Футбол</b>		<b>(всего-22ч)</b> 8 класс-11ч,9 класс-11ч	
3.1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	4	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
3.2	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. 9 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	4	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
3.3	Освоение техники ведения мяча	8—9 классы Совершенствование техники ведения мяча	4	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

3.4	Овладение техникой ударов по воротам	8—9 классы Совершенствование техники ударов по воротам	4	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
3.5	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование техники владения мячом	4	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
3.6	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
3.7	Освоение тактики игры	8—9 классы Совершенствование тактики игры	В процессе урока	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в

				процессе игровой деятельности
3.8	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8—9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей	В процессе урока	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
4	<b>Волейбол</b>		( всего-22 ч) 8 класс-11ч,9 класс-11ч	
4.1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	4	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
4.2	Освоение техники приёма и	8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,

	передач мяча	Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	2	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
4.3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	В процессе урока	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся 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
4.4	Развитие координационных способностей 1 (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и пере-	8 класс Дальнейшее обучение технике движений. 9 класс Совершенствование координационных способностей	2  2	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

	строение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)			
4.5	Развитие выносливости и	8 класс Дальнейшее развитие выносливости. 9 класс Совершенствование выносливости	В процессе урока	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
4.6	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	В процессе урока	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
4.7	Освоение техники нижней прямой подачи	8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	3  3	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
4.8	Освоение техники прямого нападающего удара	8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9 класс	2  2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв-

		Прямой нападающий удар при встречных передачах		ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
4.9	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	В процессе урока	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
4.10	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	В процессе урока	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
4.11	Освоение тактики игры	8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	В процессе урока	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
4.12	Знания о спортивной игре	8—9 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и	В процессе урока	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники



		личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми		без опасности. Объясняют правила и основы организации игры
4.1 3	Самостоятельные занятия	8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	В процессе урока	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
4.1 4	Овладение организаторскими умениями	8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	В процессе урока	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
5.0	<b>Гимнастика</b>		<b>(всего-28 ч)</b> 8класс-14 ч,9 класс-9 ч	
5.1	Освоение строевых упражнений	8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	В процессе урока	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
		9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по	В процессе урока	



		ширину, высота 110 см)		
5.6	Освоение акробатических упражнений	8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд	6  6	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
5.7	Развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	В процессе урока	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
5.7	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8—9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	В процессе урока	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
5.8	Развитие скоростно-силовых способностей	8—9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей	В процессе урока	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
5.9	Развитие гибкости	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей	В процессе урока	Используют данные упражнения для развития гибкости
5.10	Знания о физической культуре	8—9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	В процессе урока	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют

				упражнениями для организации самостоятельных тренировок
5.1 1	Самостоятельные занятия	8—9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	В процессе урока	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
5.1 2	Овладение организаторскими умениями	8—9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	В процессе урока	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
6	<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>(всего-54ч)</b> 8класс-27ч,9класс-27ч	
6.1	Овладение техникой спринтерского бега	8 класс Низкий старт до 30 м — от 70 до 80 м — до 70 м. 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей	8  8	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для

				развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
6.2	Овладение техникой прыжка в длину	8 класс Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. 9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	8  8	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
6.3	Овладение техникой прыжка в	8 класс Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	8	Описывают технику выполнения прыжковых уп-



		расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх		освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
6.5	Развитие скоростно-силовых способностей	8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. 9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей	В процессе урока	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
6.6	Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	В процессе урока	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
6.7	Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	В процессе урока и в виде домашнего задания	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
6.8	Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	В процессе урока	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие

				соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
7	<b>Элементы единоборств</b>		Раздел изучается отдельными частями на уроках гимнастики	
7.1	Овладение техникой приёмов	8—9 классы Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки	В процессе урока	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности
7.2	Развитие координационных способностей	8—9 классы Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.	В процессе урока	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
7.3	Развитие силовых	8—9 классы Силовые упражнения и	В процессе	Применяют освоенные упражнения и



	способностей и силовой выносливости	единоборства в парах	урока	подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости
7.4	Знания	8—9 классы Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах	В процессе урока	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах
7.5	Самостоятельные занятия	8—9 классы Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры	В процессе урока	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
7.6	Овладение организаторскими способностями	8—9 классы Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	В процессе урока	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим

				товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи
8	Раздел 3. Самостоятельные занятия физическим и упражнениями		В виде домашнего задания	
8.1	Утренняя гимнастика	8—9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	В виде домашнего задания	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
8.2	Выбирайте виды спорта	8—9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров	В виде домашнего задания	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
8.3	Тренировку начинаем с разминки	8—9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	В виде домашнего задания	Составляют комплекс упражнений для общей разминки
8.4	Повышайте физическую подготовленность.	8—9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых	В виде домашнего задания	Используют разученные упражнения в самостоятельных

		<p>возможностей. Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.</p> <p>Легкоатлетические координационные упражнения.</p> <p>Упражнения на гибкость</p>		<p>занятиях.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
8.5				

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1	2	3	4
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		
1.3	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)		
1.4	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы.	Д	
1.5.	Примерные программы по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый уровень)		
1.6	Примерные программы по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)		
1.7	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.8	Учебник по физической культуре	К	
1.9	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.10	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения

			двигательным действиям, гимнастическим
1	2	3	4
			Комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.2	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Ноутбук	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.2	Цифровая видео-фотокамера	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое	Г	
5.3	Козёл гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.10	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.11	Коврик гимнастический	К	
5.12	Маты гимнастические	К	
5.13	Мяч набивной (1кг, 2 кг, 3кг, 5 кг)	Г	
5.14	Мяч малый (теннисный)	К	
5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Мяч малый (резиновый)	К	

5.17	Палка гимнастическая	К	
5.18	Обруч гимнастический	К	
5.19	Секундомер	Д	
5.20	Сетка для переноса малых мячей	Д	
5.21	Тренажёр для пресса	Д	
1	2	3	4
5.22	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.23	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.24	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Д	
5.25	Рулетка измерительная (10 м)	Д	
5.26	Номера нагрудные	Г	
5.27	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Д	
5.28	Мячи баскетбольные	Г	
5.29	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.30	Баскетбольная форма (мужская, женская) игровая с номерами	Г	
5.31	Сетка волейбольная	Д	
5.32	Мячи волейбольные	Г	
5.33	Сетка для хранения и переноски волейбольных мячей	Д	
5.34	Волейбольная форма (мужская, женская) игровая с номерами	Г	
5.35	Табло перекидное	Д	
5.36	Ворота для мини-футбола	Д	
5.37	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.38	Мячи мини-футбольные		
5.39	Мячи футбольные	Г	
5.40	Футбольная форма игровая с номерами	Г	
5.41	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5.42	Велотренажёр	Д	
5.43	Беговая дорожка	Д	
5.44	Министеппер	Д	
5.45	Конусы	Д	
5.46	Стол для настольного тенниса	Д	
5.47	Набор для настольного тенниса	Д	
5.48	Ком-т лыж (палки, крепления, лыжи) пласт.	К	
5.49	Ботинки лыжные 35-39р	К	
5.50	Ботинки лыжные 40-45р	К	
5.51	Палки лыжные	К	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек,

			туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Зоны рекреации		
6.3	Кабинет учителя		Включает в себя стол, стулья, книжные полки, шкаф для одежды
6.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
1	2	3	4
<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола(мини-футбола ).	Д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально- технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26-30 учащихся). Условные обозначения: Д- демонстрационный экземпляр(1экз); К-комплект( из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г-комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

## **Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура».**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

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

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

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

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

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

### **Физическая культура человека**

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

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

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

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

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



## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>2</sup>**

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:*<sup>3</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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

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

Сдавать нормативы комплекса ГТО.

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п.п.	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов				Дата	Примечание
	<b>5 класс</b>						
	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>	9		9			
1	Вводный. Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение т. высокого старта, ознакомление с т. старта с опорой на одну руку.						
2	Закрепление т. старта с опорой на одну руку. Учёт в беге на 30 м с высокого старта. Т. с. Первая помощь при травмах.						
3	Совершенствование т. старта с опорой на одну руку. Учёт по прыжкам в длину с места. Т.с. Измерение ЧСС.						
4	Учёт т. старта с опорой на одну руку. Ознакомление с т. метания малого мяча с разбега. Т.с. Страницы истории						
5	Сов-е т. прыжка в длину с разбега и метания мяча с двух- трёхшагового разбега. Учёт по бегу на 60 м. Т.с. Познай себя.						
6	Сов-е т. метания мяча с разбега. Учёт по прыжкам в длину с разбега Т.с. Здоровье и здоровый образ жизни.						
7	Отработка прохождения полосы препятствий. Длительный бег до 10 мин . в среднем темпе. Т. с. Самоконтроль.						
8	Сов-е т. прохождения полосы препятствий.						
9	Кросс на 1000 м (м) и 500 м (д).						
	<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>	7		7			
10	Т.Б. на уроках спорт игр. Повторение т. передвижения и остановку прыжком.						

	Ознакомление ст. передач мяча в парах и тройках.						
11	Сов-е т передач со сменой мест. Обучение т. броска по кольцу одной рукой с места.						
12	Учёт по прыжкам в длину с места. Отработка т. ведения мяча шагом.						
13	Тренировка по подтягиванию и подниманию туловища .Обучение игре в баскетбол по упрощенным правилам.						
14	Учёт по подтягиванию и подниманию туловища. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.						
15	Отработка т. ведения мяча с изменением направления .Совершенствование т. ловли и передачи.						
16	Учёт т. ведения мяча. Совершенствование т. ловли и передачи; бросков мяча в корзину с линии штрафного броска.						
	<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>	15		15			
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Сов-е т. акробатических упражнений. Ознакомление с т. лазания по канату.						
18	Закрепление т. акробатических упражнений, лазания по канату. Т. с. Первая помощь при травмах.						
19	Совершенствование т. лазания и акробатических упражнений.						
20	Учёт т. акробатических упражнений, обучение акробатическому соединению из 3-4 элементов. Совершенствование т. лазания по канату.						
21	Совершенствование т. лазания по канату. Развитие координационных способностей.						
22	КУ- подтягивание на перекладине(М) и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (Д).Сов-е т. лазания и акробатических упражнений.						
23	Учёт т. акробатических упражнений. Ознакомление с т. упражнений на бревне и висам на перекладине.						
24	Закрепление т. выполнения упражнений на бревне и перекладине.						
25	КУ- мост. Совершенствование т. упражнений на перекладине и бревне.						
26	Совершенствование т. комбинаций на бревне и перекладине.						
27	Ознакомление с техникой опорного						

	прыжка. Полоса препятствий.						
28	Закрепление т. опорных прыжков. Учёт т. выполнения упражнений на перекладине и бревне.						
29	Развитие гибкости. ОРУ в движении.						
30	Учёт т. лазания по канату и опорного прыжка.						
31	КУ- подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д). Повторение прохождения полосы препятствий.						
	<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>	20		20			
32	Вводный. Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Ознакомление с техникой бесшажного одновременного хода. Совершенствование т. попеременного двухшажного хода.						
33	Учёт техники попеременного двухшажного хода. Закрепление техники движения рук в одновременном бесшажном ходе.						
34	Учёт техники одновременного двухшажного хода.						
35	Учёт техники одновременного двухшажного хода с использованием небольшого уклона местности.						
36	Отработка техники спусков и подъёмов до 45 градусов. Прохождение дистанции до 2 км. с применением изученных ходов.						
37	Совершенствование техники спусков и подъёмов. Прохождение дистанции до 2 км.						
38	Совершенствование техники подъёма «Ёлочкой» и спуска в средней стойке. Отработка торможения «Плугом».						
39	Учёт техники подъёма «Ёлочкой». Закрепление техники торможения «Плугом».						
40	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге.						
41	Круговая эстафета с этапом 150 м для развития выносливости.						
42	Кросс 1 км (д) и 2 км (м). Т.с. Здоровье и здоровый образ жизни.						
43	Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. Прохождение дистанции до 2 км.						
44	Ознакомление с техникой поворотов переступанием.						

45	Закрепление техники поворотов переступанием.						
46	Совершенствование техники поворотов переступанием.						
47	Учёт выполнения техники переступанием.						
48	Отработка техники подъёмов и спусков.						
49	Отработка техники одновременного бесшажного хода.						
50	Тренировка в беге на дистанцию 2 км. Повторить технику спусков и подъёмов.						
51	Учёт в беге на 2 км. Подвижные игры на лыжах.						
	<b>Раздел 5. Спортивные игры.</b>	6		6			
52	Т. Б. на уроках спорт игр. Ознакомление с т. передвижения в стойке баскетболиста шагом , бегом , с ускорениям и и остановками, с изменением направления.						
53	Отработка т. бросков мяча с места одной рукой и передаче мяча от груди двумя руками и ловле в движении.						
54	Сов-е ловли, передачи мяча двумя руками от груди, остановки ,ведения мяча шагом и на месте.						
55	Учебная игра в мини – баскетбол. Сов-е т. ловли, передачи мяча от груди двумя руками.						
56	Учёт ведения мяча. Тренировочные игры в мини- баскетбол, обучение правилам игры.						
57	Учёт т. ловли и передачи двумя руками от груди в движении. Сов-е т. передвижений, остановок , , бросков мяча в кольцо. Учебная игра в мини- баскетбол.						
	<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика.</b>	9		9			
58	Ознакомление с т. прыжков в высоту способом *перешагивания*. Т.Б. при прыжках в высоту.						
59	Закрепление с т. прыжков в высоту способом * перешагивания*. Т.с. Познай себя.						
60	Сов-е т. прыжков в высоту способом *перешагивания*						
61	Учёт техники выполнения прыжков в высоту способом * перешагивания*.						
62	Обучение т. старта с опорой на одну руку. КУ-броски и ловля мяча.						
63	Учёт в беге 10м - 3.Сов- е элементов игры в баскетбол. Закр-е т. старта на одну руку.						
64	Учёт в беге на 60 м. Сов-е т. элементов в баскетболе.						

65	Ознакомление с т. прыжков в длину с разбега. Медленный бег до 5 мин.						
66	Сов-е т. прыжков в длину с разбега. Закр-е т. метания мяча на дальность.						
67	<b>Раздел 7.Плавание.</b> Значение плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека	4					
68	Роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания.						
69	Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стилей плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин).						
70	Дистанции и программа соревнований, состав судейской коллегии, функции судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности.						

	<b>6 класс.</b>						
	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>	9		9			
1	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ознакомление с т. низкого старта. Беговые упражнения для развития выносливости.						
2	Закрепление т. низкого старта. К У – бег 30 м с высокого старта. Т.с. Правила соревнований по л\ а.						
3	Сов-е т. низкого старта. К. У .- прыжки в длину с места. Отработка т. прыжков в длину с разбега.						
4	Закрепление т. прыжков в длину с						

	разбега. Отработка т. метания мяча на дальность. Т.с. Представление о темпе, скорости, объёме.						
5	Учёт в беге на 60 м. Совершенствование т. прыжков в длину с разбега. Закрепление т. разбега при метании мяча.Т.с.Страницы истории.						
6	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Совершенствование т. метания малого мяча с разбега.Т.с. Познай себя.						
7	Учёт по метанию малого мяча на дальность с разбега. Преодоление полосы препятствий. Т. с. Самоконтроль.						
8	Преодоление полосы препятствий. Т.с.Здоровье и здоровый образ жизни.						
9	Кросс на 1500м.						
	<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>	7		7			
10	Т.Б. на занятиях спорт. играми. Контроль за ЧСС. Повторение ранее изученных элементов баскетбола.						
11	Совершенствование т. передач со сменой мест. Эстафеты с элементами баскетбола.						
12	Совершенствование т. броска после ведения. Учебная игра.						
13	Тренировка по подтягиванию. КУ- броски и ловля мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.						
14	Отработка и сов-ие т. броска одной рукой от плеча с места.						
15	Учёт т. бросков после ведения. Отработка т. штрафного броска.						
16	Учебно - тренировочная игра. Учёт индивидуальных действий учащихся .						
	<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>	15		15			
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Отработка строевых приёмов. Ознакомление с техникой акробатических упражнений и лазания.						
18	Закрепление т. лазания и акробатических упражнений. Учёт т. кувырка вперёд. Т. с. Первая помощь при травмах.						
19	Учёт т. кувырка назад. Совершенствование т. лазания по канату и акробатического соединения.						
20	Учёт т. акробатических упражнений. Совершенствование т. лазания по канату.						
21	ОРУ со скакалками. Совершенствование т. лазания и акробатических упражнений.						
22	Учёт т. выполнения акробатических упражнений. КУ - подтягивание.						
23	Учёт т. лазания по канату. Отработка т.						

	опорного прыжка.						
24	Закрепление т. опорного прыжка. Ознакомление т. подъёмов на перекладине (м) и упражнений на бревне (д).						
25	Учёт т. опорного прыжка. Перекладина. Бревно.						
26	Совершенствование т. комбинаций на бревне и перекладине.						
27	Закрепление т. упражнений на перекладине и бревне. Тренировка по подтягиванию.						
28	Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики. Учёт по подтягиванию в висе (м) и в висе лёжа (д).						
29	Учет т. выполнения упражнений на бревне и перекладине. ОРУ в движении.						
30	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. ОРУ со скакалками.						
31	К У–подтягивание. Совершенствование двигательных умений на полосе препятствий.						
	<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>	20		20			
32	Вводный. Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Ознакомление с т. одношажного, двухшажного хода. Повторение попеременного двухшажного хода.						
33	Учёт техники попеременного двухшажного хода. Закрепление техники одношажного, двухшажного хода.						
34	Учёт техники одношажного, двухшажного хода. Прикидка на 1 км.						
35	Учёт техники одновременного бесшажного хода. Отработка техники подъёмов и торможений.						
36	Совершенствование техники подъёмов на склон скользящим шагом, поворотов и спусков. Прикидка на 2 км.						
37	Учёт техники торможений «Плугом». Прохождение дистанции до 2 км.						
38	Учёт техники подъёмов скользящим шагом. Совершенствование техники поворотов.						
39	Учёт техники поворотов при спуске. Прохождение дистанции до 3 км.						
40	Прохождение дистанции 3 км. на время. Совершенствование техники лыжных ходов.						
41	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов.						
42	Ознакомление с техникой поворота на месте махом. Бег 2 км.						
43	Закрепление техники поворотов на месте махом. Бег 2 км.						



44	Учёт техники поворота махом. Совершенствование техники лыжных ходов.						
45	Отработка техники преодоления бугров и впадин при спуске. Бег 2, 5 км.						
46	Учёт техники одновременных ходов. Бег 3 км.						
47	Отработка техники одновременного двухшажного и одновременного бесшажного хода.						
48	Закрепление техники одновременного двухшажного и бесшажного хода.						
49	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода Т.с.Здоровье и здоровый образ жизни.						
50	Учёт техники одновременного двухшажного и бесшажного хода.						
51	Совершенствование техники подъёмов «Ёлочкой»						
	<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>	6		6			
52	Т. Б. на уроках спорт игр. Повторение т. стойки баскетболиста , ведения, остановок.						
53	Отработка т. ловли и передачи мяча двумя руками в движении. Сов-е т. бросков после ведения.						
54	Отработка т. остановок. Сов-е т. ведения, ловли и передачи, бросков мяча в кольцо.						
55	Учёт т ловли и передачи мяча. Сов-е ведения мяча.						
56	Учёт т. ведения с изменением скорости направления. Сов-е т. бросков после ведения.						
57	Учёт т. бросков мяча после ведения. Сов-е элементов игры.						
	<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика.</b>	9		9			
58	Инструктаж по по правилам Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.Ознак-е ст прыжков в высоту.						
59	Закр-е т. прыжков в высоту.						
60	Сов-е т. прыжков в высоту.Учёт в беге на30м. Т.с. Познай себя.						
61	Учёт т. прыжков в высоту. Т. с. Самоконтроль.						
62	.Озн- ст. метания мяча на дальность						
63	Закр-е с т .метания мяча.						
64	Сов-е т. метания мяча .Учёт в беге на 60м.						
65	Учёт т. метания мяча. Т.с.Здоровье и здоровый образ жизни.						
66	Закр-е т. прыжков в длину.Учёт в беге на1000 м.						
67	<b>Раздел 7. Плавание.</b> Значение плавания как	4					

	средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека.						
68	Роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания.						
69	Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стилей плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин).						
70	Дистанции и программа соревнований, состав судейской коллегии, функции судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности.						

	<b>7 класс.</b>						
	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>	9		9			
1	Вводный. Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках легкой атлетики. Повторить т. низкого старта. Провести контрольное троеборье. Т. с. Самоконтроль.						
2	Совершенствование т. низкого старта. Учёт в беге на 30 м. Т. с. Измерение ЧСС.						
3	Отработка т. разбега в прыжках в длину. Т.С. Влияние л\у на здоровье человека.						
4	Учёт по т. низкого старта. Совершенствование т. разбега в прыжках в длину. Т.с.Страницы истории.						
5	Учет по прыжкам в длину с разбега и по бегу на 60 м. Совершенствование т. метания с разбега Т. с. Первая помощь при травмах.						

6	Преодоление полосы препятствий. Учёт по метанию мяча на дальность. Т.с. Познай себя.						
7	Отработка т. длительного бега. Т.с Дозировка нагрузок.						
8	Преодоление полосы препятствий.						
9	Учёт в беге на 1500 м.						
	<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>	7		7			
10	Т. б. па уроках спорт игр. Ознакомление с т. поворотов на месте.						
11	Закрепление т. поворотов на месте. Ознакомление с т. ведения мяча с изменением направления.						
12	Совершенствование т. ведения мяча с изменением направления. Т.с.Здоровье и здоровый образ жизни.						
13	Тренировка в подтягивании. Учёт бросков и ловли мяча. Учебно-тренировочные игры.						
14	Сочетание приёмов : ведение- передача -обратная ловля -бросок одной рукой.						
15	Отработка передач в тройках. Учебная игра.						
16	Эстафеты с баскетбольными мячами. Учёт т. выбивания при ведении.						
	<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>	15		15			
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Лазание. Акробатика.						
18	Лазание. Акробатика.Т.с. Виды единоборств. Гигиена борца.						
19	Учёт по наклону вперёд сидя. Акробатика. Лазание.Т.с.Правила поведения во время занятий.						
20	Учёт т. акробатических упражнений. Стойки и передвижения. Освобождение от захватов.						
21	Опорный прыжок. Формирование силы,скоростносиловых качеств. Приёмы борьбы.						
22	КУ- подтягивание. Совершенствование лазания и акробатических упражнений.						
23	Учёт по т. лазания. Опорный прыжок. П\и Бой петухов.						
24	Перекладина. Опорный прыжок. Бревно. П\и Выталкивание из круга.						
25	Учёт т. опорного прыжка. Перекладина. Бревно.						
26	Перекладина. Бревно. П\ и Перетягивание						

	в парах.						
27	Полоса препятствий. Перекладина. Бревно.						
28	Совершенствование комбинации на перекладине и бревне.						
29	Висы и упоры. ОРУ в парах. П/И Перетягивание через черту.						
30	Лазанье по гимнастической лестнице. ОРУ в движении.						
31	Учёт т. выполнения упражнений на перекладине и бревне.						
	<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>	20		20			
32	Вводный. Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование т. попеременного и одновременных лыжных ходов. Прохождение дистанции - 2000 м.						
33	Прикидка на дистанцию 1 км и учёт техники одношажного хода. Техника торможения (упором и плугом).						
34	Совершенствование техники спусков. Прикидка на дистанцию 2 км. Обучение повороту махом. Т. с. Самоконтроль.						
35	Совершенствование техники спусков и подъёмов. Т.с. Первая медицинская помощь при обморожениях и травмах.						
36	Контрольный урок на дистанцию 2 км. (д) и 3 км. (м)						
37	Обучение стартовому варианту одновременного одношажного хода.						
38	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Т.с. Виды лыжного спорта.						
39	Обучение техники конькового хода. Т.с. Самоконтроль.						
40	Закрепление техники конькового хода. Т.с. Здоровье и здоровый образ жизни.						
41	Обучение навыкам смены лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.						
42	Кросс на 3 км. Спуски в различных стойках.						
43	Отработка техники попеременного двухшажного хода.						
44	Закрепление техники попеременного двухшажного хода.						
45	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.						
46	Учёт техники попеременного двухшажного хода.						

47	Прохождение дистанции 2 км. Игра «Гонки с выбыванием»						
48	Отработка техники подъёма в гору скользящим шагом.						
49	Закрепление техники подъёма в гору скользящим шагом.						
50	Совершенствование техники подъёма скользящим шагом.						
51	Учёт техники подъёма скользящим шагом.						
	<b>Раздел 5. Спортивные игры.</b>	6		6			
52	Т. Б. на уроках спорт игр. Повторение т. ведения мяча, ловли и передачи от груди двумя руками, бросков мяча в кольцо двумя руками от головы.						
53	Обучение техники передачи мяча от плеча.						
54	Отработка броску мяча после двух шагов.						
55	Совершенствование техники броска мяча после двух шагов.						
56	Учёт броска в движении после двух шагов.						
57	Совершенствование элементов техники игры в игровых ситуациях.						
	<b>Разделб. Лёгкая атлетика.</b>	9		9			
58	Инструктаж по по правилам Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Разучивание т. прыжков в высоту (способом перешагивания).						
59	Закрепление техники прыжков в высоту.						
60	Совершенствование т. прыжков в высоту. Т.с. Познай себя.						
61	Учёт в прыжках в высоту. Т. с. Самоконтроль.						
62	Учет в беге на 60 м. с низкого старта. Обучение т. прыжков в длину с разбега и т. метания мяча						
63	Закрепление техники прыжков в длину с разбега.						
64	Учёт техники прыжков в длину с разбега.						
65	Отработка техники высокого старта.Т.с.Самоконтроль.						
66	Учёт в беге на 1000 м. Т.с.Здоровье и здоровый образ жизни.						
67	<b>Раздел 7.Плавание.</b> Значение плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека.	4					
68	Роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных						

	пловцов, их вкладе в развитие плавания.						
69	Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стилей плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин).						
70	Дистанции и программа соревнований, состав судейской коллегии, функции судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности.						

	<b>8 класс.</b>						
	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>	9		9			
1	Вводный. Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках легкой атлетики. Повторить т. низкого старта.						
2	Совершенствование т. низкого старта. Учёт в беге на 30 м. Т.с. Что вам надо знать.						
3	Закрепление т. низкого старта и стартового разбега.						
4	Учёт т. низкого старта. Повторить т. прыжка в длину с разбега. т.с. Что вам надо знать						
5	Учёт в беге на 60 м. Сов-е т. прыжка в длину с разбега.						
6	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Совершенствование т. метания мяча с разбега.						
7	Учёт по метанию мяча на дальность.						
8	Учёт в беге на 1000м (д) и 1500 м (м).						
9	Встречные эстафеты.						
	<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>	7		7			
10	Т.Б. на уроках спорт игр. Повторить различные передачи. Обучение броску по кольцу после ведения.						
11	Совершенствование т. броска после ведения, штрафного броска.						

12	Закрепление и учёт т. бросков после ведения, штрафного броска, передачи в парах в движении.						
13	Учебные игры в баскетбол с заданиями в защите и в нападении.						
14	Отработка т. сочетания приёмов: ловля-обводка- передача - ловля в движении – бросок после двух шагов.						
15	К.У. 1. Отработка т. передачи и ловли мяча в движении с последующим броском одной рукой от головы после двух шагов. 2.Бросок в щит, ловля, выход из 3-х сек. зоны ,бросок после двух шагов.						
16	Учебная игра. Оценка игровой деятельности.						
	<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>	15		15			
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Разучивание акробатических упражнений, упражнений в равновесии на бревне.						
18	Закрепление техники упражнений в лазании, акробатике, в равновесии.						
19	Совершенствование акробатических упражнений. Лазание. Бревно. Т.с Виды единоборств.						
20	Учёт т. выполнения акробатических упражнений. Т.с. Оказание ПМП при травмах.						
21	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.П\и Выталкивание из круга.						
22	К. У. - подтягивание (м), поднятие туловища (д). Совершенствование т. лазания, акробатических упражнений.						
23	Учёт умений по акробатическому соединению. Перекладина.						
24	Совершенствование упражнений на перекладине, тренировки по лазанию и в подтягивании.						
25	Учёт т. упражнений на перекладине. Обучение опорным прыжкам.						
26	Закрепление т. опорных прыжков. Лазание.						
27	Закрепление т. опорных прыжков. Силовые упражнения.						
28	Совершенствование т. упражнений на перекладине и бревне. Захваты рук и туловища.						
29	Учёт т.опорных прыжков. Полоса препятствий. П/И Борьба за предмет.						

30	Развитие силовых способностей. ОРУ с мячом.						
31	Зачёт по подтягиванию и подниманию туловища из положения лежа. Повторить прохождение полосы препятствий.						
	<b>Раздел 4.Лыжная подготовка.</b>	20		20			
32	Вводный. Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование т. одновременных ходов , учёт по технике попеременного двухшажного хода, одновременных ходов.						
33	Отработка техники попеременного и одновременного ходов во время прохождения дистанции. Учёт техники спусков и подъёмов на склонах, торможениях.						
34	Кросс на дистанцию 2 км.						
35	Обучение техники попеременного четырехшажного хода.						
36	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Бег 3 км.						
37	Учёт техники попеременного четырёхшажного хода.						
38	Отработка техники перехода с попеременных на одновременные ходы.						
39	Совершенствование техники перехода с попеременных на одновременные ходы.						
40	Закрепление техники переходов лыжных ходов.						
41	Кросс на дистанцию 3 км.						
42	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом со сменой на коньковый ход (под уклон).						
43	Отработка техники конькового хода. Т.с. Что вам надо знать.						
44	Закрепление техники конькового хода.						
45	Совершенствование техники конькового хода.						
46	Учёт техники конькового хода.						
47	Обучение техники торможений и поворотов.						
48	Совершенствование техники торможений и поворотов.						
49	Закрепление техники поворотов и торможений.						
50	Учёт техники поворотов и торможений.						



51	Спуски и подъёмы с гор.						
	<b>Раздел 5. Спортивные игры.</b>	6		6			
52	Т. Б. на уроках спорт игр. Обучение штрафному броску, передаче мяча в парах на месте и при встречном движении.						
53	Совершенствование техники штрафного броска, передаче мяча в парах на месте и при встречном движении.						
54	Закрепление техники ведения, передачи и бросков мяча в движении.						
55	Обучение техники вырывания и выбивания мяча. Т.с.Что вам надо знать.						
56	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча.						
57	Закрепление техники вырывания и выбивания. Учёт техники вырывания и выбивания.						
	<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика.</b>	13		13			
58	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках л\а. Отработка т. низкого старта.						
59	Ознакомление с техникой прыжков в высоту.						
60	Закрепление техники прыжков в высоту.						
61	Совершенствование техники прыжков в высоту. Учёт в беге на 30 м. Т.с.Что вам надо знать.						
62	Учёт техники прыжков в высоту.						
63	Отработка техники прыжков в длину с разбега.						
64	Закрепление техники прыжков в длину. Учёт в беге на 1000 м.						
65	Совершенствование техники прыжков в длину.						
66	Учёт техники прыжков в длину.						
67	<b>Раздел 7. Плавание.</b> .Значение плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека.	4					
68	Роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания.						
69	Характеристика видов плавания (спортивное						

	плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стилей плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин).						
70	Дистанции и программа соревнований, состав судейской коллегии, функции судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности.						

	<b>9 класс.</b>						
	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>	9		9			
1	Вводный. Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование т. низкого старта. Т.с. Влияние л\а упражнений на укрепление здоровья.						
2	Совершенствование т. низкого старта. Т.с. Правила соревнований.						
3	Сов-е т. прыжков в длину с разбега. Т.с. Дозировка нагрузок.						
4	Учёт по бегу на 60 м. Закрепление т. прыжков в длину. Т.с. Что вам надо знать.						
5	Совершенствование т. прыжка в длину с разбега. Т.с. Измерение ЧСС.						
6	Совершенствование т. метания мяча на дальность.						
7	Учёт по метанию мяча на дальность.						
8	Кросс на дистанцию 1500 м. для девочек и 2000 м. для мальчиков.						
9	Встречные эстафеты.						
	<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>	7		7			
10	Т.Б. на уроках спортивных игр. Совершенствование т. передачи в движении.						
11	Зак-е т. передачи мяча в движении.						
12	Сов-е т. броска по кольцу в прыжке. Тактическая подготовка в защите и нападении.						
13	Круговая тренировка по карточкам. Учебные игры 3 на 3. Т.с. Что вам надо знать.						

14	Учёт подниманию туловища за 30 сек. Отработка т. ведения , передач в движении , бросков по кольцу.						
15	Закрепление т. передач при встречном движении						
16	Учебная игра .Оценка игровой деятельности.						
	<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>	16		16			
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Раз-е т. упр-й в равновесии. Акробатика.						
18	Совершенствование т. акробатических упражнений, упражнений в равновесии на бревне.Т.с. Виды единоборств.Правила поведения.						
19	Учёт по лазанию среди юношей .Учёт т. выполнения упражнений в равновесии среди девушек.						
20	Закрепление т. акробатических упражнений из 3-4 упражнений.						
21	Учёт т. выполнения акробатических упражнений.Стойки и передвижения. Захваты рук и туловища.						
22	Совершенствование т. лазания по канату.Освобождение от захватов.						
23	Круговая тренировка. Ознакомление с т. выполнения упражнений на перекладине.						
24	Закрепление т.выполнения упражнений на перекладине. Приёмы борьбы.						
25	Совершенствование упражнений на перекладине. Борьба за предмет. П\и выталкивание из круга.						
26	Совершенствование упражнений на перекладине. Ознакомление с т. опорных прыжков.						
27	Закрепление т. опорных прыжков. П\и Бой петухов.						
28	Совершенствование т. опорных прыжков. П\и Перетягивание в парах.						
29	Учет т. выполнения опорных прыжков. П\и Часовые и разведчики.						
30	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Закаливание организма.						
31	Повторение акробатических упражнений. Упражнения для коррекции осанки и телосложения.						
32	Выполнение на оценку акробатических элементов.						
	<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>	20		20			
33	Вводный. Инструктаж по правилам						

	техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование т. попеременного и одновременного двухшажного хода.						
34	Отработка техники перехода с одновременного на попеременный двухшажный ход. Т.с. Закаливание организма.						
35	Ознакомление с попеременным четырёхшажным ходом. Т.с. Применение лыжных мазей.						
36	Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Т.с. Виды лыжного спорта.						
37	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Т.с.Оказание первой медицинской помощи при обморожениях.						
38	Учёт техники попеременного четырехшажного хода.						
39	Контрольный урок – соревнования на дистанцию 2 км. (д) и 3 км. (м).						
40	Отработка техники одновременного одношажного хода.						
41	Закрепление техники одновременного одношажного хода. Т.с. Что вам надо знать.						
42	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.						
43	Учёт техники выполнения одновременного одношажного хода.						
44	Учёт в беге на 3000 м.						
45	Ознакомление с техникой перехода с попеременных ходов на одновременные.						
46	Закрепление техники перехода.						
47	Совершенствование техники перехода.						
48	Учёт техники перехода с попеременных ходов на одновременные.						
49	Ознакомление с техникой попеременного двухшажного хода.						
50	Закрепление техники попеременного двухшажного хода.						
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода.						
52	Учёт техники попеременного двухшажного хода.						
	<b>Раздел 5. Спортивные игры.</b>	6		6			
53	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола. Ознакомление с техникой передач мяча в прыжке.						

54	Закрепление техники передач мяча в прыжке.						
55	Совершенствование техники передачи мяча в прыжке.						
56	Учет техники передач мяча в прыжке. Отработка передачи, стоя спиной к партнёру.						
57	Закрепление передачи, стоя спиной к партнёру.						
58	Совершенствование передачи, стоя спиной к партнёру. Учет передачи, стоя спиной к партнёру.						
	<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика.</b>	10		10			
59	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках л\а. Отработка т. прыжков в длину с разбега. Бег 30 м.						
60	Совершенствование т. прыжков в длину с разбега. Учёт по прыжкам в длину.						
61	Отработка т. передачи эстафетной палочки. Бег 60 м.						
62	Отработка т. прыжков в высоту способом «перешагивания».						
63	Закрепление т. прыжков в высоту. Бег 1000 м.						
64	Совершенствование т. прыжков в высоту. Т.с.Что вам надо знать. Учёт т. прыжков в высоту.						
65	<b>Раздел 7.Плавание.</b> Значение плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека.	4					
66	Роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижения выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания.						
67	Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стилей плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин).						
68	Дистанции и программа соревнований, состав судейской коллегии, функции судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой						

	деятельности.						
--	---------------	--	--	--	--	--	--

