

**Администрация муниципального района «Сыктывдинский»
Республики Коми**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Часовская средняя общеобразовательная школа»
«Часса шӧр школа» муниципальной велӧдан сьӧмкуд учреждение**

РАССМОТРЕНО

На методическом совете
протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Карманова Е.И.
приказ № от 31.08.2023г.

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
основного общего образования**

Срок реализации: 5 лет (5-9 класс)
Составитель: Размыслова В.Н.,
учитель физкультуры

Часово

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897 (с изменениями и дополнениями), в соответствии с Федеральной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. №370 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12.07.2023г.).

Тематическое планирование программы состоит из двух частей (5-7 и 8-9 классы) и соответствует структуре учебников для 5 – 7 классов (под редакцией М. Я. Виленского) и для 8 – 9 классов (под редакцией В. И. Ляха).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся основной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Данный учебный предмет имеет своей целью формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

В связи с отсутствием материально - технической базы раздел "Плавание" изучается теоретически.

В предмете физическая культура изучается дополнительный модуль "Футбол", с учетом возраста и физической подготовленности учащихся.

Обоснование выбора УМК с учетом преемственности: авторская линия учебников логически продолжает завершенную предметную линию учебников по физической культуре для начальной школы (В. И. Лях), рекомендованную Министерством образования и науки РФ и выпускаемую издательским центром «Просвещение». Содержание учебников для

основной школы нацелено на расширение и углубление знаний обучающихся, полученных в начальной школе.

Изучение предмета «физическая культура» входит в предметную область «физической культуры и основы жизнедеятельности» (ФГОС ООО с изменениями от 2014 года).

Структура программы – циклическая.

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.

Этнокультурная составляющая в содержании учебного предмета представлена следующими разделами: «лыжная подготовка».

В соответствии с положением о внутренней системе оценки качества образования по учебному предмету «Физическая культура» осуществляются следующие виды контроля: по основам знаний, по способам осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность, критерии оценки по технике владения физическими упражнениями, по выполнению норм ОФП, тематический контроль (во время урока 10 – 15 минут в конце каждого раздела выделяется на контроль основ знаний в форме теста). В пятом классе в начале учебного года проводится стартовая диагностика.

Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура» включает выполнение нормативов, вопросы практического характера по видам спорта в течении учебного года и теоретический тест в конце учебного года. От выполнения нормативов и вопросов практического характера могут быть освобождены учащиеся только на основании справок о состоянии здоровья. Вопросы практического характера освобожденные учащиеся выполняют теоретически. Отметки за нормативы и вопросы практического характера засчитываются при выполнении отметок за четверть (полугодие). Отметка за год складывается (среднее арифметическое) из четвертных (полугодовых) и отметки за теоретический тест (промежуточную аттестацию) в четвертой четверти.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются

определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Закона «Об образовании»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;

примерной программы основного общего образования;

приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Описание места учебного предмета в учебном плане

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий

физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

модуль "Футбол"

выполнять игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия с учетом игровых амплуа и ситуаций, в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

Модуль "Футбол"

соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем.

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

модуль «Футбол»

выполнять игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия с учетом игровых амплуа и ситуаций, в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности; взаимодействие со сверстниками при выполнении групповых упражнений тактического характера, умение проявлять толерантность во время учебной и соревновательной деятельности.

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девочки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

Модуль "Футбол"

Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека.

Стратегии, системы, тактика и стили игры футбол.

Демонстрировать технику ударов по мячу ногой различными способами, удар по мячу головой, остановку мяча, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений («финтов»), отбора и вбрасывания мяча.

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

модуль "Футбол"

умение применять изученные технические приемы в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности; анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок.

Содержание учебного предмета

5 класс

Легкая атлетика

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения, прыжки в длину.
- Упражнения в метании малого мяча.

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

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; 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 (легкая атлетика).

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры: Олимпийские игры древности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивная игра – баскетбол

Физическая культура человека:

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Учебная игра.

Гимнастика

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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, мальчики), упражнения на перекладине (мальчики, девочки), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (теория). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки, мальчики).

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание, 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).

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры:

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

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).

Лыжная подготовка

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: 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 (лыжная подготовка).

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Двигательные умения и навыки:

- переходы с одного лыжного хода на другой (переходы с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ходы; переход с одновременных ходов на попеременные);
- передвижения на лыжах: попеременный четырехшажный ход, коньковый ход, совершенствование ранее изученных лыжных ходов;
- повороты на лыжах в движении "плугом", "упором";
- преодоление препятствий на лыжах (перешагиванием, перепрыгиванием, перелезанием);
- торможение боковым соскальзыванием, "плугом", "упором";
- переходы из поворотов в торможение и из торможения в повороты изученными способами;
- прохождение дистанции: передвижение на лыжах с переходами с одного лыжного хода на другой с варьированием скорости передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.

Развитие физических качеств:

- силовые способности: передвижения на лыжах за счет работы рук; с отталкиванием одной ногой "самокат".
- выносливость: передвижение на лыжах по учебной дистанции с равномерной скоростью; передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности; повторное прохождение дистанции сравномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с постепенным уменьшением интервала отдыха.
- скоростно-силовые способности: передвижение на лыжах с максимальной скоростью на отрезках дистанции 60-100 метров; передвижение на лыжах с максимальной скоростью в подъемы разной крутизны; передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках дистанции от 100 до 200 м.
- ловкость: повороты на лыжах с опорой на палки прыжком; передвижения и спуски на лыжах сподниманием предметов; спуски по неровному склону на двух и одной лыжах; спуски парами, взявшись за руки; спуски по размеченной трассе; подвижные игры на лыжах; эстафеты на лыжах.

Современное представление о физической культуре (основные понятия):

Физическое развитие человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Этнокультурная составляющая:

Знания:

- лыжный спорт, его возникновение и развитие, включение в программу Олимпийских игр;

Спортивная игра – Волейбол

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Технико-тактические действия и приемы игры по волейболу. Правила спортивных игр.

Учебная игра по правилам.

Физическая культура человека:

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Спортивная игра – мини – футбол, футбол

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Технико-тактические действия и приемы игры по мини – футболу, футболу. Правила спортивных игр. Учебная игра по правилам.

Плавание

Спортивно – оздоровительная деятельность:

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.

Легкая атлетика

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения, прыжки в высоту.
- Упражнения в метании малого мяча.

Современное представление о физической культуре (основные понятия):

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

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность:

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).

Оценка эффективности занятий физической культурой:

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Промежуточная аттестация – теория по основам знаний.

6 класс

Легкая атлетика

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения, прыжки в длину.
- Упражнения в метании малого мяча.

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

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; 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 (легкая атлетика).

История и современное развитие физической культуры:

Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Оценка эффективности занятий физической культурой:

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

Спортивная игра – баскетбол

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Учебная игра по правилам. Судейство.

Прикладная физическая подготовка:

Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; 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 (спортивные игры).

Современное представление о физической культуре (основные понятия):

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Гимнастика.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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, мальчики), упражнения на перекладине (мальчики, девочки), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (теория). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки, мальчики).

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

Прикладная физическая подготовка:

Лазание, перелезание, ползание, 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).

История и современное развитие физической культуры:

Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия):

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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

Прикладная физическая подготовка:

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 (лыжная подготовка).

Физическая культура человека:

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.

Оценка эффективности занятий физической культурой:

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Этнокультурная составляющая:

Знания:

- выдающиеся достижения российских лыжников и лыжников Коми республики на международной арене и Олимпийских играх;

Двигательные умения и навыки:

- переходы с одного лыжного хода на другой (переходы с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ходы; переход с одновременных ходов на попеременные);

- передвижения на лыжах: попеременный четырехшажный ход, коньковый ход, совершенствование ранее изученных лыжных ходов;

- повороты на лыжах в движении "плугом", "упором";

- преодоление препятствий на лыжах (перешагиванием, перепрыгиванием, перелезанием);

- торможение боковым соскальзыванием, "плугом", "упором";

- переходы из поворотов в торможение и из торможения в повороты изученными способами;

- прохождение дистанции: передвижение на лыжах с переходами с одного лыжного хода на другой с варьированием скорости передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.

Развитие физических качеств:

- силовые способности: передвижения на лыжах за счет работы рук; с отталкиванием одной ногой "самокат".

- выносливость: передвижение на лыжах по учебной дистанции с равномерной скоростью; передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности; повторное прохождение дистанции с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с постепенным уменьшением интервала отдыха.

- скоростно-силовые способности: передвижение на лыжах с максимальной скоростью на отрезках дистанции 60-100 метров; передвижение на лыжах с максимальной скоростью в подъемы разной крутизны; передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках дистанции от 100 до 200 м.

- ловкость: повороты на лыжах с опорой на палки прыжком; передвижения и спуски на лыжах сподниманием предметов; спуски по неровному склону на двух и одной лыжах; спуски парами, взявшись за руки; спуски по размеченной трассе; подвижные игры на лыжах; эстафеты на лыжах.

Спортивная игра – Волейбол

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Технико-тактические действия и приемы игры в волейболе. Правила спортивных игр.

Учебная игра по правилам. Судейство.

Легкая атлетика

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- Беговые упражнения.

- Прыжковые упражнения, прыжки в высоту.

- Упражнения в метании малого мяча.

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

Прикладная физическая подготовка:

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).

Плавание

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Подводящие упражнения в лежании на воде.

Спортивная игра – мини – футбол, футбол

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Технико-тактические действия и приемы игры в мини - футболе. Правила спортивных игр.

Учебная игра по правилам.

Промежуточная аттестация – теория по основам знаний.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

Модуль "Футбол"

Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах, тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами футбола.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

Модуль "Футбол"

Остановка мяча ногой – внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны; уары по мячу ногой – внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема; удар по мячу головой – серединой лба; влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека; стратегии, системы, тактика и стили игры футбол.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

Модуль «Спорт».

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

Модуль "Футбол"

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе. Ведение мяча ногой – различными способами с изменением скорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения («финты»), удары по мячу ногой). Методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных

устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непердельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с

последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных

положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

5 класс

№	Разделы, темы	Кол-во Часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика	15 часов	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Беговые упражнения. - Прыжковые упражнения, прыжки в длину. - Упражнения в метании малого мяча. <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p>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; Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых, метательных упражнений;</p> <p>Описывают технику высокого и низкого старта;</p> <p>Выполняют беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метать малый мяч на дальность и на точность. Прыжки в длину с места, с 3-5 шагов разбега.</p> <p>Готовятся к сдаче норм ГТО.</p>

			<p><i>Физическая культура как область знаний</i> <i>История и современное развитие физической культуры:</i> Олимпийские игры древности. <i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:</i> Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>Физическое совершенствование</i> <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	<p>Объясняют миротворческое значение Олимпийских игр в Древности. Ориентируются в выборе мест занятий, инвентаря и одежды. Разрабатывают комплекс упражнений для адаптивной физической культуры, для утренней зарядки. Подбирают инвентарь и одежду.</p>
2	Спортивные игры Баскетбол	12 часов	<p><i>Физическая культура человека:</i> Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Учебная игра.</p>	<p>Соблюдают требования техники безопасности занятий физической культурой; Объясняют другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; Развивают знания, навыки и умения в игре баскетбол; Организовывают игры со сверстниками и участвовать в этих играх.</p>
3	Гимнастика	21 час	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> 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, мальчики), упражнения на перекладине (мальчики, девочки),</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; Описывают технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами; Выполняют строевые приемы и команды, акробатические</p>

		<p>упражнения и комбинации на гимнастических брусках (теория). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки, мальчики).</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i></p> <p><i>Прикладная физическая подготовка:</i> лазание, перелезание, ползание, преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. <i>Общефизическая подготовка.</i> Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p><i>Специальная физическая подготовка.</i> Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики).</p>	<p>упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине.</p> <p>Измеряют резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p> <p>Готовятся к сдаче норм ГТО.</p>
--	--	---	---

			<p><i>Физическая культура как область знаний</i> <i>История и современное развитие физической культуры:</i> Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. <i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:</i> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Оценка эффективности занятий физической культурой:</i> Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Составляют комплекс зарядки физкультминуток, физкультпауз, утренняя зарядка, коррекция осанки. Разрабатывают комплексы оздоровительных форм занятий физической культуры. Наблюдают и оценивают технику осваиваемых упражнений. Измеряют с помощью функциональных проб измерения.</p>
4	Лыжная подготовка	22	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». <i>Прикладно-ориентированная</i></p>	<p>Называют и соблюдают правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; Описывают технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъем на пологий склон способом «полуёлочка»; Преодолевают дистанцию 1 км на время на лыжах.</p>

физкультурная деятельность:
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 (лыжная подготовка).

Национальные виды спорта:
техничко-тактические действия и правила.

Этнокультурная составляющая:

Двигательные умения и навыки:

- переходы с одного лыжного хода на другой (переходы с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ходы; переход с одновременных ходов на попеременные);

- передвижения на лыжах: попеременный четырехшажный ход, коньковый ход, совершенствование ранее изученных лыжных ходов;

- повороты на лыжах в движении "плугом", "упором";

- преодоление препятствий на лыжах (перешагиванием, перепрыгиванием, перелезанием);

- торможение боковым соскальзыванием, "плугом", "упором";

- переходы из поворотов в торможение и из торможения в повороты изученными способами;

- прохождение дистанции: передвижение на лыжах с переходами с одного лыжного хода на другой с варьированием скорости передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.

Развитие физических качеств:

- силовые способности: передвижения на лыжах за счет

Измеряют резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Готовятся к сдаче норм ГТА.

		<p>работы рук; с отталкиванием одной ногой "самокат".</p> <p>- выносливость: передвижение на лыжах по учебной дистанции с равномерной скоростью; передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности; повторное прохождение дистанции сравномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с постепенным уменьшением интервала отдыха.</p> <p>- скоростно-силовые способности: передвижение на лыжах с максимальной скоростью на отрезках дистанции 60-100 метров; передвижение на лыжах с максимальной скоростью в подъемы разной крутизны; передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках дистанции от 100 до 200 м.</p> <p>- ловкость: повороты на лыжах с опорой на палки прыжком; передвижения и спуски на лыжах сподниманием предметов; спуски по неровному склону на двух и одной лыжах; спуски парами, взявшись за руки; спуски по размеченной трассе; подвижные игры на лыжах; эстафеты на лыжах.</p>	
		<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия):</p> <p>Физическое развитие человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Этнокультурная составляющая:</p> <p>Знания:</p> <p>- лыжный спорт, его возникновение и развитие, включение в программу Олимпийских игр;</p>	<p>Знакомятся с нормами ГТО для данного возраста.</p> <p>Определяют значение физического развития для человека.</p> <p>Знакомятся с историей возникновения лыжного спорта.</p>

5	Спортивные игры Волейбол	15 часов	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Технико-тактические действия и приемы игры по волейболу. Правила спортивных игр. Учебная игра по правилам.</p> <p><i>Физическая культура человека:</i> Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности во время игры; Развивают знания, навыки и умения в игре волейбол; Организовывают игры со сверстниками, и участвовать в этих играх. Обсуждают, технико – тактические действия и приемы.</p>
6	Спортивные игры мини – футбол, футбол	3 часа	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Технико-тактические действия и приемы игры по мини – футболу, футболу. Правила спортивных игр. Учебная игра по правилам.</p>	<p>Объясняют друг другу способы остановки и ведения мяча; Развивают знания, навыки и умения в игре футбол; Сравнивают правила игры в футбол и мини – футбол.</p>
7	Плавание	2 часа	<p><i>Спортивно – оздоровительная деятельность:</i> Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.</p>	<p>Раскрывают значение плавания, как средство закаливания.</p> <p>Описывают технику вхождения в воду.</p>
8	Легкая атлетика	14 часов	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> - Беговые упражнения. - Прыжковые упражнения, прыжки в высоту. - Упражнения в метании малого мяча.</p> <p><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия):</i> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность:</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых, метательных упражнений; Описывают технику высокого и низкого старта; Выполняют беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метать малый мяч на дальность и на точность.прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Измеряют резервы организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>

		<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p> <p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой:</i></p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	
<p>Промежуточная аттестация 1 час – тест по основам знаний.</p>			

Тематическое планирование

6 класс (102 часа)

№	Разделы, темы	Кол-во часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика	15 часов	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Беговые упражнения. - Прыжковые упражнения, прыжки в длину. - Упражнения в метании малого мяча. <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка:</i> ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание,</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых, метательных упражнений;</p> <p>Описывают технику высокого и низкого старта;</p> <p>Выполняют беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км, 1500м на время; метать малый мяч на дальность и на точность. Прыжки в длину с места, с 3-5 шагов разбега.</p>

		<p>перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; 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 (легкая атлетика).</p>	
--	--	---	--

			<p><i>История и современное развитие физической культуры:</i> Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. <i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:</i> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). <i>Оценка эффективности занятий физической культурой:</i> Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Раскрывают причину возникновения Олимпийского движения в России. Характеризуют роль А.Д. Бутовского. Разрабатывают комплекс упражнений для оздоровительных форм занятий. Измеряют ЧСС. Дают оценку осваиваемым упражнениям.</p>
2	Спортивные игры Баскетбол	12 часов	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Учебная игра по правилам. Судейство. <i>Прикладная физическая подготовка:</i> Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности во время игры; Объясняют друг другу правила игры, способы остановки и ведения мяча; Развивают знания, навыки и умения в игре баскетбол; Раскрывают назначение общей, специальной и спортивной подготовки. Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. Знакомятся с нормами ГТО для определенного возраста.</p>

			<p>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 (спортивные игры). <i>Современное представление о физической культуре (основные понятия):</i> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	
3	Гимнастика	18 часов	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> 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, мальчики), упражнения на перекладине (мальчики, девочки), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (теория). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки, мальчики). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». <i>Прикладная физическая подготовка:</i> Лазание, перелезание, ползание, преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; Описывают технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами; Выполняют строевые приемы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине. Выполняют нормы комплекса ГТО – поднимание туловища, наклон вперед.</p>

			<p>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).</p>	
			<p><i>История и современное развитие физической культуры:</i> Физическая культура в современном обществе.</p> <p><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия):</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Регулируют физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p> <p>Организируют самостоятельные занятия по развитию физических качеств.</p> <p>Наблюдают за самочувствием, контролируют степень утомления.</p> <p>Оценивают технику осваиваемых упражнений.</p> <p>Разрабатывают комплексы оздоровительных упражнений</p>
4	Лыжная подготовка	22 часа	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка:</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на</p>	<p>Называют и соблюдают правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности;</p> <p>Выполняют передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъем на пологий склон способом «полуёлочка»;</p> <p>Преодолевают дистанцию 1 км на время на лыжах.</p>

		<p>развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжная подготовка).</p> <p><i>Двигательные умения и навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - переходы с одного лыжного хода на - передвижения на лыжах - повороты на лыжах в движении "плугом", "упором"; - преодоление препятствий на лыжах - торможение боковым соскальзыванием, "плугом", "упором"; - переходы из поворотов в торможение и из торможения в повороты изученными способами; <p><i>Развитие физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - силовые способности, выносливость, скоростно-силовые способности, ловкость; подвижные игры на лыжах; эстафеты на лыжах. 	
		<p><i>Физическая культура человека:</i> Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.</p> <p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой:</i> Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p><i>Национальные виды спорта:</i> техничко-тактические действия и правила.</p> <p><i>Этнокультурная составляющая:</i> <i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выдающиеся достижения российских лыжников и лыжников Коми республики на международной арене и Олимпийских играх; 	<p>Раскрывают понятие здоровье и ЗОЖ. Рассматривают комплекс Ору по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Измеряют резервы организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p> <p>Знакомятся с выдающимися лыжниками гонщиками РК.</p>

5	Спортивные игры Волейбол	15 часов	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Технико-тактические действия и приемы игры в волейболе. Правила спортивных игр. Учебная игра по правилам. Судейство.</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности во время игры; Объясняют другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; Развивают знания, навыки и умения в игре волейбол; Организовывают игры со сверстниками, участвуют в этих играх.</p>
6	Легкая атлетика	12 часов	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> - Беговые упражнения. - Прыжковые упражнения, прыжки в высоту. - Упражнения в метании малого мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». <i>Прикладная физическая подготовка:</i> 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).</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых, метательных упражнений; Описывают технику высокого и низкого старта; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метать малый мяч на дальность и на точность. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Сдают нормы по ОФП.</p>
7	Плавание	2	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Подводящие упражнения в лежании на воде.</p>	<p>Определяют значение плаванием для осанки. Рассматривают подводящие упражнения в лежании на воде..</p>
8	Спортивные игры мини футбол,	5 часа	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Технико-тактические действия и приемы игры в мини - футболе. Правила спортивных игр. Учебная</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности во время игры; Объясняют друг другу правила игры, способы остановки и ведения мяча; Развивают знания, навыки и умения в</p>

футбол		игра по правилам.	игре футбол, мини – футбол;
Промежуточная аттестация 1 час – тест по основам знаний.			

Тематическое планирование

7 класс (68 часа)

№	Разделы, темы	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Беговые упражнения. - Прыжковые упражнения, прыжки в длину. - Упражнения в метании малого мяча. <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка:</i></p> <p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; 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 (легкая атлетика).</p> <p><i>История и современное развитие физической культуры:</i></p> <p>Современные Олимпийские игры.</p> <p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:</i></p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды). Подбор упражнений и составление</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых, метательных упражнений;</p> <p>Описывают технику высокого и низкого старта;</p> <p>Выполняют беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метать малый мяч на дальность и на точность. Прыжки в длину с места, с 3-5 шагов разбега.</p> <p>Демонстрируют упражнения направленные на развитие физических качеств.</p> <p>Готовятся к сдаче нормативов по ГТО.</p>
		<p>Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу.</p> <p>Перечисляют виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр.</p> <p>Определяют правильное место для занятий.</p> <p>Планируют занятие.</p> <p>Разрабатывают комплекс</p>	

		<p>индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	<p>упражнений для утренней зарядки, физкультминутки, физкультпаузы, для адаптивной физической культурой.</p>
2	<p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол</p>	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Учебная игра по правилам.</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка:</i></p> <p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; 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 (спортивные игры).</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности во время игры;</p> <p>Объясняют друг другу правила игры, способы остановки и ведения мяча;</p> <p>Развивают знания, навыки и умения в игре баскетбол;</p> <p>Определяют понятие «физическая подготовка»;</p> <p>Раскрывают назначение общей, специальной и спортивной подготовки.</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.</p>
3	Гимнастика	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></p> <p>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, мальчики), упражнения на перекладине (мальчики, девочки), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (теория). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки, мальчики). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка:</i></p> <p>Лазание, перелезание, ползание, преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;</p> <p>Описывают технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами;</p> <p>Выполняют строевые приемы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине.</p> <p>Готовятся к сдаче нормативов по ГТО.</p>

		<p>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).</p>	
		<p><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия):</i> Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. <i>Оценка эффективности занятий физической культурой:</i> Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств.</p>	<p>Раскрывают понятие техники двигательного действия, и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. Оценивают технику осваиваемых упражнений. Составляют комплекс упражнений современных оздоровительных систем.</p>
4	Лыжная подготовка	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». <i>Национальные виды спорта:</i> технико-тактические действия и правила. <i>Этнокультурная составляющая:</i> <i>Двигательные умения и навыки:</i> - переходы с одного лыжного хода на другой (переходы с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ходы; переход с одновременных ходов на попеременные); - передвижения на лыжах: попеременный четырехшажный ход, коньковый ход, совершенствование ранее изученных лыжных ходов;</p>	<p>Называют и соблюдают правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; Описывают технику передвижений на лыжах по ровной местности; Выполняют передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъем на пологий склон способом «полуёлочка»; Преодолевают дистанцию 1 км на время на лыжах</p>

- повороты на лыжах в движении "плугом", "упором";

- преодоление препятствий на лыжах (перешагиванием, перепрыгиванием, перелезанием);

- торможение боковым соскальзыванием, "плугом", "упором";

- переходы из поворотов в торможение и из торможения в повороты изученными способами;

- прохождение дистанции: передвижение на лыжах с переходами с одного лыжного хода на другой с варьированием скорости передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.

Развитие физических качеств:

- силовые способности: передвижения на лыжах за счет работы рук; с отталкиванием одной ногой "самокат".

- выносливость: передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности; повторное прохождение дистанции с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с постепенным уменьшением интервала отдыха.

- скоростно-силовые способности: передвижение на лыжах с максимальной скоростью на отрезках дистанции 60-100 метров; передвижение на лыжах с максимальной скоростью в подъемы разной крутизны;

- ловкость: повороты на лыжах с опорой на палки прыжком; передвижения и спуски на лыжах с подниманием предметов; спуски по неровному склону на двух и одной лыжах; спуски парами, взявшись за руки; спуски по размеченной трассе; подвижные игры на лыжах; эстафеты на лыжах.

Прикладная физическая подготовка:

Общefизическая 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 (лыжная подготовка).

		<p><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия):</i> Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Этнокультурная составляющая:</i></p> <p><i>Знания:</i></p> <p>- <i>правила, организация и проведение соревнований по лыжному спорту;</i></p>	<p>Рассматривают спорт и спортивная подготовка.</p> <p>Знакомятся с нормами ГТО для определенного возраста.</p> <p>Составляют примерное положение для соревнований по лыжным гонкам.</p>
5	Плавание	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></p> <p>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</p>	<p>Выполняют подводящие упражнения работы рук и ног во время всплывания и скольжения.</p>
6	Спортивные игры мини футбол, футбол Модуль футбол	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в мини - футболе. Правила спортивных игр. Учебная игра по правилам. Судейство.</p> <p><i>Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах, тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами футбола.</i></p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности во время игры;</p> <p>Развивают знания, навыки и умения в игре футбол;</p> <p>Организовывают игры со сверстниками и участвовать в этих играх.</p>
7	Спортивные игры Волейбол	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейболе. Правила спортивных игр. Учебная игра по правилам.</p> <p><i>Физическая культура человека:</i></p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой:</i></p> <p>Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности во время игры;</p> <p>Развивают знания, навыки и умения в игре волейбол;</p> <p>Определяют понятие «физическая подготовленность».</p> <p>Наблюдают за состоянием своего здоровья.</p> <p>Измеряют ЧСС.</p>
8	Легкая атлетика	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></p> <p>- Беговые упражнения.</p> <p>- Прыжковые упражнения, прыжки в высоту.</p> <p>- Упражнения в метании малого мяча.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых, метательных упражнений;</p> <p>Описывают технику высокого и низкого старта;</p> <p>Выполняют беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 30,60 м с</p>

	<p><i>Прикладная физическая подготовка:</i> 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 (легкая атлетика).</p>	<p>максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метают малый мяч на дальность и на точность.прыжки в высоту способом «перешагивание».</p>
--	--	--

Тематическое планирование

8 класс (68 часа)

№	Разделы, темы	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> - Беговые упражнения. - Прыжковые упражнения, прыжки в длину. - Упражнения в метании малого мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка:</i> ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; 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 (легкая атлетика).</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых, метательных упражнений; Описывают технику высокого и низкого старта; Выполняют беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метать малый мяч на дальность и на точность. Прыжки в длину с места, с 3-5 шагов разбега. Проходят полосу препятствий. Готовятся к сдаче нормативов по ГТО.</p>

		<p><i>История и современное развитие физической культуры:</i> Физическая культура в современном обществе.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при близорукости). <i>Современное представление о физической культуре (основные понятия):</i> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Определяют основные направления развития физической культуры в обществе. Раскрывают целевое предназначение каждого из них. Разрабатывают комплексы для утренней зарядки, для адаптивной физической культуры. Составляют план самостоятельной спортивной работы. Знакомятся с нормами ГТО для определенного возраста. Проводят на уроках комплексы упражнений, самостоятельно разработанных.</p>
2	<p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол</p>	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Учебная игра по правилам. Судейство.</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка:</i> Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; 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 (спортивные игры).</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности во время игры; Развивают знания, навыки и умения в игре баскетбол; физические качества. Организовывают игры со сверстниками и участвовать в этих играх. Раскрывают назначение общей, специальной и спортивной подготовки. Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.</p>
3	Гимнастика	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> 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, мальчики), упражнения на перекладине (мальчики, девочки), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (теория). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки, мальчики). Подготовка к выполнению видов испытаний</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; Описывают технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами; Выполняют строевые приемы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической</p>

		<p>(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка:</i> Лазание, перелезание, ползание, 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).</p>	<p>стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине.</p>
		<p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой:</i> Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p>	<p>Выявляют и устраняют ошибки при выполнении упражнений, комплексов упражнений. Составляют комплексы упражнений для развития физических качеств.</p>
4	Лыжная подготовка	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка:</i> 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 (лыжная подготовка).</p>	<p>Называют и соблюдают правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им;</p> <p>Описывают технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполняют передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъем на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах</p>

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Этнокультурная составляющая:

Двигательные умения и навыки:

- переходы с одного лыжного хода на другой (переходы с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ходы; переход с одновременных ходов на попеременные);
- передвижения на лыжах: попеременный четырехшажный ход, коньковый ход, совершенствование ранее изученных лыжных ходов;
- повороты на лыжах в движении "плугом", "упором";
- торможение боковым соскальзыванием, "плугом", "упором";
- прохождение дистанции: передвижение на лыжах с переходами с одного лыжного хода на другой с варьированием скорости передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.

Развитие физических качеств:

- силовые способности: передвижения на лыжах за счет работы рук; с отталкиванием одной ногой "самокат".
- выносливость: передвижение на лыжах по учебной дистанции с равномерной скоростью; передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности; повторное прохождение дистанции сравнительно равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с постепенным уменьшением интервала отдыха.
- скоростно-силовые способности: передвижение на лыжах с максимальной скоростью на отрезках дистанции 60-100 метров; передвижение на лыжах с максимальной скоростью в подъемы разной крутизны; передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках дистанции от 100 до 200 м.
- ловкость: повороты на лыжах с опорой на палки прыжком; передвижения и спуски на лыжах сподниманием предметов; спуски по неровному склону на двух и одной лыжах; спуски парами, взявшись за руки; спуски по размеченной трассе; подвижные игры на лыжах; эстафеты на лыжах.

		<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:</i> Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. <i>Этнокультурная составляющая:</i> <i>Знания:</i> - влияние смазки лыж на результат; - тактика прохождения соревновательной дистанции;</p>	<p>Обсуждают значение самостоятельных занятий спортом. Определяют влияние смазки лыж. Разбирают план самостоятельного проведения занятий прикладной физической культурой.</p>
5	Спортивные игры Волейбол	<p>Спортивная игра – Волейбол <i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Технико-тактические действия и приемы игры в волейболе. Правила спортивных игр. Учебная игра по правилам. <i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:</i> Подбор упражнений и составление индивидуальных коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности во время игры; Развивают знания, навыки и умения в игре волейбол; Отбирают основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществляют их планирование в самостоятельных формах занятий.</p>
6	Легкая атлетика	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> - Беговые упражнения. - Прыжковые упражнения, прыжки в высоту. - Упражнения в метании малого мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». <i>Прикладная физическая подготовка:</i> Общefизическая 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 (легкая атлетика).</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых, метательных упражнений; Описывают технику высокого и низкого старта; Выполняют беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метать малый мяч на дальность и на точность. Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p>
7	Плавание	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Плавание на груди. Работа рук и ног.</p>	<p>Демонстрируют подводящие упражнения в плавании различными способами на груди.</p>

8	<p>Спортивные игры мини футбол, футбол</p> <p>Модуль «Футбол»</p>	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Техничко-тактические действия и приемы игры в мини - футболе. Правила спортивных игр. Учебная игра по правилам. Судейство.</p> <p><i>Остановка мяча ногой – внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны; уары по мячу ногой – внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема; удар по мячу головой – серединой лба; влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека; стратегии, системы, тактика и стили игры футбол.</i></p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности во время игры;</p> <p>Развивают знания, навыки и умения в игре футбол;</p> <p>Осуществляют судейство во время учебной игры.</p>
---	---	---	---

Тематическое планирование

9 класс (68 часов)

№	Разделы, темы	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Беговые упражнения. - Прыжковые упражнения, прыжки в длину. - Упражнения в метании малого мяча. <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка:</i></p> <p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; 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</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых, метательных упражнений;</p> <p>Описывают технику высокого и низкого старта;</p> <p>Выполняют беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время. Прыжки в длину с места, с 3-5 шагов разбега.</p>

		физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	
		Современное представление о физической культуре (основные понятия): Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Получают информация о введение ГТО, рассматривают нормы ГТО для определенного возраста.
2	Спортивные игры Баскетбол	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Учебная игра по правилам. <i>Прикладная физическая подготовка:</i> 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 (спортивные игры).	Соблюдают правила техники безопасности во время игры; Развивают знания, навыки и умения в игре баскетбол; Организовывают игры со сверстниками и участвовать в этих играх. Раскрывают назначение общей, специальной и спортивной подготовки.
		<i>История и современное развитие физической культуры:</i> Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Раскрывают требования по технике безопасности и бережного отношения к природе.
3	Гимнастика	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> 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, мальчики), упражнения на перекладине (мальчики, девочки), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (теория). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки, мальчики). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; Описывают технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами; Выполняют строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине.

		<p>комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка:</i> Лазание, перелезание, ползание, 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).</p>	<p>Выполняют нормативы ГТО – наклон вперед, поднимание туловища.</p>
		<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:</i> Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Знакомятся с правильной организацией досуга в свободное время.</p>
4	Лыжная подготовка	<p>Лыжная подготовка</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка:</i> 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 (лыжная подготовка).</p> <p><i>Национальные виды спорта:</i> технико-тактические действия и правила. <i>Этнокультурная составляющая:</i> <i>Двигательные умения и навыки:</i> - переходы с одного лыжного хода на другой (переходы с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ходы; переход с одновременных ходов на попеременные);</p>	<p>Называют и соблюдают правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности;</p> <p>Выполняют передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъем на пологий склон способом «полуёлочка»; Преодолевают дистанцию 1 км на время на лыжах</p>

		<p>- передвижения на лыжах: попеременный четырехшажный ход, коньковый ход, совершенствование ранее изученных лыжных ходов;</p> <p>- прохождение дистанции: передвижение на лыжах с переходами с одного лыжного хода на другой с варьированием скорости передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p>Развитие физических качеств:</p> <p>- силовые способности: передвижения на лыжах за счет работы рук;</p> <p>- выносливость: передвижение на лыжах по учебной дистанции с равномерной скоростью; передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности; повторное прохождение дистанции сравнительно равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с постепенным уменьшением интервала отдыха.</p> <p>- скоростно-силовые способности: передвижение на лыжах с максимальной скоростью на отрезках дистанции 60-100 метров; передвижение на лыжах с максимальной скоростью в подъемы разной крутизны; передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках дистанции от 100 до 200 м.</p> <p>- ловкость: повороты на лыжах с опорой на палки прыжком; передвижения и спуски на лыжах сподниманием предметов; спуски по неровному склону на двух и одной лыжах; спуски парами, взявшись за руки;</p>	
		<p>Этнокультурная составляющая:</p> <p>Знания:</p> <p>- методика проведения самостоятельных занятий по лыжной подготовке;</p> <p>- планирование нагрузки и построение занятий разной направленности</p>	<p>Планируют нагрузку при занятиях спортом, физической культурой.</p>
5	Плавание	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Плавание на спине вольным стилем. Работа рук и ног.</p>	<p>Имитируют работы рук ног во время плавания на спине.</p>

6	<p>Спортивные игры</p> <p>Волейбол</p>	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Технико-тактические действия и приемы игры в волейболе. Правила спортивных игр. Учебная игра по правилам.</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности во время игры; Развивают знания, навыки и умения в игре волейбол; Разбирают тактические действия во время игры. Руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
7	<p>Легкая атлетика</p>	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> - Беговые упражнения. - Прыжковые упражнения, прыжки в высоту. - Упражнения в метании малого мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». <i>Прикладная физическая подготовка:</i> Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; 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 (легкая атлетика).</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых, метательных упражнений; Описывают технику высокого и низкого старта; Выполняют беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км, 1500м на время, прыжки в высоту способом «перешагивание».</p>

8	<p>Спортивные игры мини - футбол, футбол</p> <p>Модуль «Футбол»</p>	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Техничко-тактические действия и приемы игры в мини - футбол. Правила спортивных игр. Учебная игра по правилам.</p> <p><i>Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе. Ведение мяча ногой – различными способами с изменением скорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения («финты»), удары по мячу ногой). Методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу.</i></p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности во время игры;</p> <p>Развивают знания, навыки и умения в игре футбол, мини- футбол;</p> <p>Разбирают тактические действия во время игры.</p> <p>Руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
---	---	---	---

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств оснащения	Имеется в наличии (кол-во)	Примечание
1.	Учебно – методическое обеспечение Основная литература для учителя		
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	1	Достаточно
1.2.	Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича /авт. – сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 3 – е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016. – 169с.	1	Достаточно
1.3.	В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. –5-е изд. - М.: Просвещение, 2016. – 104с.	38	Достаточно
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	1	Достаточно
2.	Основная литература для учащихся		
2.1.	Учебник "Физическая культура 5-7 класс/Под ред. Виленского М.Я. Просвещение, 2012	24	Достаточно
2.2.	Учебник "Физическая культура 8-9 Лях В.И., Маслов М.В. Просвещение, 2012	21	Приобрести 2 штуки
3.	Технические средства обучения		
3.1	Ноутбук	1	Достаточно
3.2	Мультимедийный проектор	1	Достаточно
3.3	Мультимедийный экран	1	Достаточно
4.	Учебно-практическое оборудование		
Из раздела гимнастики			
4.1.	Бревно гимнастическое напольное	0	Приобрести 1 шт.
4.2.	Козел гимнастический	2	Достаточно
4.3.	Канат для лазанья	2	Приобрести 1 шт.
4.4.	Стенка гимнастическая	6	Достаточно

4.5.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3-4 м)	4	Достаточно
4.6	Мат гимнастический	10	Достаточно
4.7	Мат гимнастический для акробатики	0	Приобрести 8 штук
4.8	Палка гимнастическая	12	Приобрести 10 шт.
4.9	Гимнастический подкидной мостик	2	Достаточно
4.10	Брусья параллельные (мужские)	1	Достаточно
4.11	Брусья разновысокие (женские)	0	Приобрести 1 шт.
4.12	Перекладина пристенная	1	Достаточно
Из раздела легкая атлетика			
4.13	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий)	10	Приобрести 10 шт
4.14	Кегли	8	Приобрести 10 шт
4.15	Обруч	10	Приобрести 10 шт
4.16	Планка для прыжков в высоту	1	Достаточно
4.17	Стойка для прыжков в высоту	1	Достаточно
4.18	Скакалка детская	10	Приобрести 10 шт.
4.19	Теннисные мячи (набор) для метания	3	Достаточно
Лыжная подготовка			
4.20	Лыжи (с креплениями и палками, ботинки)	30	Достаточно
Из раздела подвижные, спортивные игры			
4.21	Мячи баскетбольные	30	Достаточно
4.22	Мячи футбольные	30	Достаточно
4.23	Мячи волейбольные	30	Достаточно
4.24	Ферма передвижная (баскетбольный щит)	2	Достаточно

4.25	Щит баскетбольный игровой (тренировочный)	2	Достаточно
4.26	Сетка волейбольная	2	Достаточно
4.27	Аптечка	1	Достаточно
4.28	Футбольные ворота.	2	достаточно

Уровень материально-технического обеспечения - достаточный. На недостающий инвентарь (оборудование) дана заявка для приобретения.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

По основам знаний:

Учитывается глубина, полнота и аргументированность знаний.

- Отметка «5» (отлично) ответ полный, правильный, отражающий основной материал курса; правильно раскрыто содержание понятий, закономерностей, взаимосвязей и конкретизации их примерами, ответ самостоятельный, с опорой на ранее приобретенные знания.
- Отметка «4» (хорошо) ответ удовлетворяет ранее названным требованиям, он полный, правильный, есть недочеты в изложении основного материала или выводах, легко исправляемые по дополнительным вопросам учителя.
- Отметка «3» (удовлетворительно) ответ правильный, ученик в основном понимает материал, но нечетко определяет понятия и закономерности, затрудняется в самостоятельном объяснении взаимосвязей, непоследовательно излагает материал.
- Отметка «2» (неудовлетворительно) ответ неправильный, не раскрыто основное содержание учебного материала, не даются ответы на вспомогательные вопросы учителя, грубые ошибки в определении понятий.

По технике владения физическими упражнениями

- Отметка «5» (отлично) ставится, если физическое упражнение выполнено правильно (заданным способом) точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко. Если упражнение выполняется стабильно;
- Отметка «4» (хорошо) ставится, если физическое упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений (нарушение ритма). А так же если при выполнении допускаются 2 незначительные ошибки в деталях техники, или же упражнение выполняется нестабильно;
- Отметка «3» (удовлетворительно) ставится, если физическое упражнение выполнено в основном правильно, но допущена 1 грубая или 3 незначительные ошибки приведших неуверенному скованному выполнению;
- Отметка «2» (неудовлетворительно) если физическое упражнение выполнено не правильно, с допущенным искажения техники, грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

- Отметка «5» ставится, когда учащийся демонстрирует полный и разобранный комплекс упражнений, направленный на развитие определенного физического качества или комплекс упражнений утренней гимнастики, в зависимости от задания (ритмической, атлетической и т.д.). Может самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.
- Отметка «4» ставится, когда имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.
- Отметка «3» ставится, когда допущены грубые ошибки в подборе и демонстрации комплексов упражнений. Когда учащийся испытывает затруднения в выборе места занятия, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход выполнения задания и его итоги.
- Отметка «2» ставится, когда учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности

По основам знаний в тестовой форме:

В тестовой форме оценивается тематический контроль (во время урока 10 – 15 минут в конце каждого раздела) так же промежуточный контроль – в конце учебного года в четвертой четверти.

Задания с выбором ответа (закрытый тест), задания «дополните предложение» (открытый тест) оценивается в один и два балла соответственно. Как правило, на одно задание с выбором ответа приходится около минуты, а на составление свободного ответа – около 2-3 минут. Пример открытого теста: прочитайте текст, заполните пропуски. Оптимально на одной контрольной работе дать 25 заданий:

(20 с выбором ответа и 5 со свободным ответом).

Критерии оценок:

«5» за 90 – 100 % правильных ответов

«4» за 75 – 89 %

«3» 60 – 74 %

«2» за 59 % и менее

Здесь возможны варианты, поэтому лучше ориентироваться по процентам.

По оцениванию ОФП (уровень физической подготовленности):

5 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4

Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров	Без учета времени					

6 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100

Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
Гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров	Без учета времени					

7 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18

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

8класс

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

Лыжные гонки 5000 метров	Без учета -времени
--------------------------	--------------------

9 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
Гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров	Без учета -времени					

Подготовительная медицинская группа оценивается:

На общих основаниях, за исключением противопоказаний физических упражнений.

Поурочное планирование

5 класс

Раздел	№ урока	Тема урока
Легкая атлетика 15 часов	1/1	<i>Олимпийские игры древности.</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.
	2/2	Высокий и низкий старт. <i>История легкой атлетики.</i>
	3/3	Старты из различных исходных положений, бег по дистанции, финиширование.
	4/4	Сдача контрольного норматива - бег на 30 м. <i>Подготовка к занятиям физической культурой.</i>
	5/5	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.
	6/6	Эстафетный бег. <i>Правила соревнований по легкой атлетике.</i>
	7/7	Техника бега по дистанции. Игра – футбол.
	8/8	Сдача контрольного норматива - бег 1км. Челночный бег.
	9/9	Сдача контрольного норматива - челночный бег. Игра – футбол.
	10/10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги", разбег, отталкивание. <i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</i>
	11/11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги", приземление.
	12/12	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с 7-9 шагов. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.</i>
	13/13	Метание малого мяча с места на дальность.
	14/14	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. Тест по разделу легкая атлетика.
	15/15	Сдача контрольного норматива – метание мяча на дальность.
Баскетбол 12 часов	16/1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки баскетболиста и способы передвижения.
	17/2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. История баскетбола.
	18/3	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.
	19/4	Сдача контрольного норматива – техника ловли и передачи мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении.
	20/5	Ведения мяча, бросок по кольцо. Учебная игра
	21/6	Сдача контрольного норматива – ведение мяча. <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i>
	22/7	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Учебная игра
	23/8	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.
	24/9	Комбинация из освоенных элементов игры баскетбол.
	25/10	Сдача контрольного норматива – штрафной бросок.
	26/11	Учебная игра – баскетбол.
	27/12	Тест по разделу баскетбол. Учебная игра.
Гимнастика с основами акробатики	28/1	<i>Основные этапы развития физической культуры в России. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>
	29/2	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике.

21 час

	Построения и перестроения на месте и в движении. <i>История развития гимнастики.</i>
30/3	Акробатическая комбинация. Сдача контрольного норматива – вис.
31/4	Акробатическая комбинация. ОРУ с палками.
32/5	Акробатическая комбинацию. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.
33/6	Акробатические соединения из разученных элементов.
34/7	Акробатическая комбинация. <i>Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</i>
35/8	Сдача контрольного норматива – акробатическая комбинация.
36/9	Элементы ритмической гимнастики. <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>
37/10	Сдача контрольного норматива – прыжки на скакалке. <i>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)</i>
38/11	Опорный прыжок. Разбег, отталкивание.
39/12	Опорный прыжок. Приземление, уход с мата. Приседание за 1 минуту.
40/13	Сдача контрольного норматива – техника опорного прыжка.
41/14	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание. Лазание по канату в 2 – 3 приема.
42/15	Вис на перекладине. Лазание по канату в 2 – 3 приема. <i>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.</i>
43/16	Сдача контрольного норматива – лазание на канате. Комбинация на гимнастической перекладине.
44/17	Просмотр видео презентации с комбинацией на гимнастических брусьях.
45/18	Комбинация на гимнастическом бревне. Сдача контрольного норматива – поднимание туловища за 1 минуту.
46/19	Комбинация на гимнастическом бревне. Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения сидя.
47/20	<i>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток. Тест по разделу гимнастика.</i>
48/21	Сдача контрольного норматива – комбинация на гимнастическом бревне.
Лыжная подготовка 22 час	49/1 <i>Физическое развитие человека.</i>
	50/2 Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. <i>История лыжного спорта.</i>
	51/3 Одновременный бесшажный ход, спуски в различных стойках.
	52/4 Одновременный бесшажный ход, спуски и подъёмы.

	53/5	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
	54/6	Сдача контрольного норматива - спуски в различных стойках. Прохождение дистанции 2 км
	55/7	Сдача контрольного норматива техника подъемов. Прохождение дистанция 2 км
	56/8	Торможение плугом, поворот переступанием.
	57/9	Техника торможения плугом, повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км.
	58/10	Сдача контрольного норматива – торможение плугом. <i>Лыжный спорт, его возникновение и развитие, включение в программу Олимпийских игр.</i>
	59/11	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.
	60/12	Прохождение дистанции 2,5 км.
	61/13	Подъём «ёлочкой». Лыжная эстафета.
	62/14	Поворот плугом, спуски с поворотами.
	63/15	Встречная эстафета. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>
	64/16	Попеременный двухшажный ход.
	65/17	Сдача контрольного норматива – дистанция 1 км.
	66/18	Прохождение дистанция 3 км.
	67/19	Техника лыжных ходов. Работа без палок.
	68/20	Прохождение дистанция 2 км.
	69/21	Сдача контрольного норматива – дистанция 2 км.
	70/22	Прохождение дистанции 1 км. Тест по разделу лыжная подготовка.
Волейбол 15 часов	71/1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока, перемещение в стойке.
	72/2	Набивания над собой. Подтягивание.
	73/3	Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте. Сдача контрольного норматива – подтягивание.
	74/4	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
	75/5	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.
	76/6	<i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i>
	77/7	Сдача контрольного норматива – техника передачи двумя руками сверху мяча.
	78/8	Прием мяча снизу. Работа в парах через сетку.
	79/9	Прием мяча снизу. Работа в парах через сетку. Учебная игра.
	80/10	Сдача контрольного норматива – прием мяча снизу в парах через сетку.
	81/11	Нижняя прямая подача.
	82/12	Нижняя прямая подача. Учебная игра.
	83/13	Сдача контрольного норматива – сгибание разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра.
	84/14	Сдача контрольного норматива – нижняя прямая подача.
	85/15	Приемы игры волейбол. Тест по разделу волейбол.
Футбол	86/1	Правила проведения игр. Стойки игрока и перемещения. Ведение

3 часа		мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.
	87/2	Удары по воротам на точность. Передачи в парах.
	88/3	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра - футбол.
Плавание 2 часа	89\1	Краткая характеристика плавания. Требования по технике безопасности. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания.
	90/2	Техника вхождения в воду. Подводящие упражнения.
Промежуточная аттестация 1 час	91/1	Промежуточная аттестация – теория по основам знаний.
Легкая атлетика 14 часов	92/1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание.
	93/2	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Приземление.
	94/3	Прыжок в высоту. Преодоление препятствий разной сложности.
	95/4	Сдача контрольного норматива – техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
	96/5	Челночный бег 3x10 м, многоскоки.
	97/6	Низкий старт. Ускорения из различных положений.
	98/7	Техника бега на 30, 60 м с низкого старта.
	99/8	Сдача контрольного норматива – бег 30 м.
	100/9	<i>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</i> Бег по пересеченной местности.
	101/1 0	Метание мяча на дальность, в вертикальную цель.
	102/1 1	Метание мяча. Броски набивного мяча.
	103/1 2	Сдача контрольного норматива – метание мяча на дальность.
	104/1 3	Сдача контрольного норматива – бег 1 км.
	105/1 4	Сдача контрольного норматива – бег 2 км.

Поурочное планирование

6 класс

Раздел	№ урока	Тема урока
Легкая атлетика 15 часов	1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
	2	Техника различных стартов. Бег 30 м.
	3	Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Игра футбол.
	4	Сдача контрольного норматива - бег 60 м.
	5	Специально беговые упражнения. Кроссовая подготовка.

	6	Сдача контрольного норматива – бег 1 км.
	7	Сдача контрольного норматива – бег 2 км. Индивидуальный комплекс упражнений.
	8	Бег на 2,5 км без учета времени. Полоса препятствий.
	9	Челночный бег. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости.</i>
	10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги". Разбег, отталкивание.
	11	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Приземление.
	12	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину. <i>Оценка техники осваиваемых упражнений.</i>
	13	Метание теннисного мяча с места на дальность. Броски набивного мяча.
	14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность. Тест по разделу волейбол.
	15	Сдача контрольного норматива – метание мяча на дальность. <i>Измерение резервов организма.</i>
Баскетбол 12 час	16	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Стойки игрока, перемещение в стойке.
	17	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости.
	18	Сдача контрольного норматива - ведение мяча в различных стойках.
	19	Остановка двумя шагами и прыжком.
	20	Остановка двумя шагами и прыжком. Учебная игра.
	21	Сдача контрольного норматива – остановка в два шага и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
	22	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
	23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте, передачи с отскоком от пола.
	24	Сдача контрольного норматива – техника передачи мяча в парах одной рукой от плеча.
	25	Бросок одной и двумя руками с места и в движении. Тактические действия в игре.
	26	Штрафной броска. Тест по разделу баскетбол.
27	Сдача контрольного норматива – штрафной бросок. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	
Гимнастика 18 часов	28	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения, перестроения. <i>Физическая культура в современном обществе.</i>
	29	Два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя.
	30	«Мост» из положения, стоя со страховкой, 2 кувырка вперед.
	31	Акробатическая комбинация. ОРУ с гимнастическими палками.
	32	Акробатическая комбинация. Прыжки на скакалке.
	33	Сдача контрольного норматива - прыжки на скакалке.

		Ритмическая гимнастика.
	34	Сдача контрольного норматива – акробатическая комбинация.
	35	Сдача контрольного норматива – приседание за 1 минуту. <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>
	36	Опорный прыжок через гимнастического козла. Разбег, отталкивание.
	37	Опорный прыжок. Полет с толчком рук от снаряда, приземление.
	38	Сдача контрольного норматива – техника опорного прыжка.
	39	Подъем с переворотом махом одной, толчком другой. Подтягивание на низкой перекладине.
	40	Сдача контрольного норматива – подтягивание на низкой перекладине.
	41	Сдача контрольного норматива – комбинация на перекладине.
	42	Просмотр презентации – упражнения на гимнастических брусьях.
	43	Комбинация на гимнастическом бревне. Сдача контрольного норматива - поднимание туловища за 1 мин.
	44	Сдача контрольного норматива – комбинация на гимнастическом бревне.
	45	<i>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Тест по разделу гимнастика.</i>
Лыжная подготовка 22 часа	46	<i>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.</i>
	47	Инструктаж по технике безопасности во время лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход.
	48	Одновременный бесшажный ход.
	49	Сдача контрольного норматива – техника одновременного бесшажного хода.
	50	Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором.
	51	Подъем «ёлочкой». Прохождение дистанции.
	52	Сдача контрольного норматива – техники преодоления подъема способом «ёлочка».
	53	Торможение и поворот упором. Эстафеты.
	54	Сдача контрольного норматива – техника торможения и поворотов упором.
	55	Прохождение дистанции до 3 км.
	56	Передача эстафеты в лыжах.
	57	<i>Выдающиеся достижения российских лыжников и лыжников Коми республики на международной арене и Олимпийских играх.</i>
	58	Прохождение дистанции до 3,5 км.
	59	<i>Обучение технике попеременного двухшажного хода. Измерение резервов организма.</i>
	60	Подъем «полуелочкой», попеременный двухшажный ход.

	61	Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 1 км.
	62	Повороты «переступанием».
	63	Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 2 км без учета времени.
	64	Попеременный двухшажный ход, повороты «переступанием».
	65	Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 3 км без учета времени.
	66	Прохождение дистанции до 4 км.
	67	Тест по разделу лыжная подготовка.
Волейбол 15 часов	68	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки игрока, перемещения в стойке.
	69	Прием и передача мяча двумя руками сверху.
	70	Прием и передача двумя руками сверху в парах через сетку.
	71	Сдача контрольного норматива – прием и передача мяча сверху в парах через сетку.
	72	Технические приемы волейбола в учебной игре.
	73	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
	74	Передача и прием мяча после передвижения. Тактика игры.
	75	Передача и прием мяча после передвижения в парах.
	76	Передача и прием мяча после передвижения в тройках.
	77	Сдача контрольного норматива – техника передачи и приема мяча после передвижения.
	78	Верхняя прямая подача. Учебная игра.
	79	Верхняя прямая подача. Тактика игры.
	80	Верхняя прямая подача. Техника игры.
	81	Сдача контрольного норматива – верхняя прямая подача.
		82
Легкая атлетика 12 часов	83	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт.
	84	Бег с ускорением. Сдача контрольного норматива – сгибание разгибание рук в упоре лежа.
	85	Сдача контрольного норматива - бег 60 м.
	86	Специально беговые упражнения. Сдача контрольного норматива - челночный бег.
	87	Сдача контрольного норматива – бег 1 км. Совершенствовать бег по дистанции, финиширование.
	88	Сдача контрольного норматива – бег 2 км.
	89	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание".
	90	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольного норматива – прыжок в длину.
	91	Сдача контрольного норматива – прыжок в высоту способом «перешагивание».

	92	Метание мяча. Броски набивного мяча. Сдача контрольного норматива – поднимание туловища.
	93	Метание мяча на дальность. Броски набивного мяча.
	94	Сдача контрольного норматива – метание малого мяча.
Плавание 2 часа	95	Подводящие упражнения в лежании на воде.
	96	Значение плаванием на осанку. Основные способы плавания.
Промежуточная аттестация 1 часа	97	Промежуточная аттестация – тест по основам знаний.
Мини - футбол 5 часа	98	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбол. Удары внутренней частью подъема.
	99	Удары внутренней частью подъема. Удары наружной частью стопы.
	100	Основная стойка вратаря. Действия защитников.
	101	Технические элементы футбола.
	102	Учебная игра по правилам. Правила спортивных игр.

7 КЛАСС

п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
2	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
3	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
4	Преодоление препятствий наступанием	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
5	Преодоление препятствий прыжковым бегом	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
6	Преодоление препятствий прыжковым бегом	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/

7	Эстафетный бег	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
8	Прыжки с разбега в длину и в высоту	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
9	Метание малого мяча в катящуюся мишень	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
10	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м1	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
14	Передача мяча после отскока от пола	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
15	Передача мяча после отскока от пола	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
16	Ловля мяча после отскока от пола	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
17	Ловля мяча после отскока от пола. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
18	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
19	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
20	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/

		http://www.edu.ru/
21	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
22	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
23	Акробатические комбинации. Тактическая подготовка. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
24	Стойка на голове с опорой на руки. Планирование занятий технической подготовкой.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
25	Стойка на голове с опорой на руки. Акробатические пирамиды	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
26	Комплекс упражнений степ-аэробики. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
27	Комплекс упражнений степ-аэробики. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
28	Комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения для коррекции телосложения.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
29	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
30	Лазанье по канату в два приёма. Упражнения для профилактики нарушения осанки	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
31	Торможение на лыжах способом «упор»	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
32	Торможение на лыжах способом «упор»	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
33	Поворот упором при спуске с пологого склона	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	http://www.school.edu.r/

		https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
35	Преодоление естественных препятствий на лыжах	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
37	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
39	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
43	Верхняя прямая подача мяча	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
44	Верхняя прямая подача мяча	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
45	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
47	Перевод мяча за голову	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/

48	Перевод мяча за голову. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
52	Средние и длинные передачи мяча по прямой, по диагонали.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
53	Тактические действия при выполнении углового удара, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
56	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
60	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег 3*10.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
61	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/

		http://www.edu.ru/
62	Метание мяча весом 150г. эстафетный бег.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
63	Метание мяча весом 150г. преодоление дистанции до 1 км.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
64	Модуль «Футбол». Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
65	Модуль «Футбол». Тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности).	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
66	Модуль «Футбол». Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами футбола.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
67	Модуль «Футбол». Игра в футбол.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
68	Промежуточная аттестация	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Физическая культура в современном обществе.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Бег на короткие дистанции.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
4	Бег на средние дистанции.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
5	Бег на длинные дистанции.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
6	Прыжки в длину с разбега.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
7	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
10	Повороты с мячом на месте. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
11	Повороты с мячом на месте	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
12	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	http://www.school.edu.r/

	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
13	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
14	Передача мяча одной рукой снизу	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
15	Передача мяча одной рукой снизу	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
16	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
17	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
18	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
19	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
20	Акробатические комбинации. Коррекция нарушения осанки.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
21	Акробатические комбинации. Коррекция избыточной массы тела.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Дыхательная и зрительная гимнастика.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения для профилактики утомления.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
24	Гимнастическая комбинация на перекладине. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
25	Гимнастическая комбинация на перекладине	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/

26	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Профилактика умственного перенапряжения.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
27	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Составление планов для самостоятельных занятий.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
28	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
29	Остановка мяча внутренней стороной стопы	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
30	Правила игры в мини-футбол	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
31	Игровая деятельность по правилам классического футбола	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
36	Торможение боковым скольжением	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
37	Торможение боковым скольжением	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
38	Переход с одного лыжного хода на другой	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
39	Переход с одного лыжного хода на другой	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/

		http://www.edu.ru/
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
43	Прохождение дистанции до 3 км.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
44	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. Техника поворотов при плавании.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
45	Прямой нападающий удар.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
46	Прямой нападающий удар.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
47	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
48	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
49	Тактические действия в защите.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
50	Тактические действия в защите.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
51	Тактические действия в нападении.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
52	Тактические действия в нападении.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
53	Игровая деятельность с использованием разученных	http://www.school.edu.r/

	технических приёмов.	https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
55	Бег на длинные дистанции. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
56	Прыжки в длину с разбега. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
60	Метание мяча весом 150г.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
61	Метание мяча весом 150г.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
62	Челночный бег 3*10м.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
64	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
65	Кросс на 3 км.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
66	Модуль «футбол». Остановка мяча ногой – внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/

67	Модуль «футбол». Удары мяча. Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека; стратегии, системы, тактика и стили игры футбол.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
68	Промежуточная аттестация	1

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
2	Туристские походы как форма активного отдыха	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
3	Профессионально-прикладная физическая культура	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
4	Бег на короткие дистанции	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
5	Бег на длинные дистанции	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
6	Прыжки в высоту	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
7	Прыжки в длину «прогнувшись»	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
8	Прыжки в длину «согнув ноги»	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
9	Прыжки в высоту	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
10	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/

13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
14	Ведение мяча. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
15	Ведение мяча	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
16	Передача мяча	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
17	Передача мяча	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
18	Приемы и броски мяча на месте. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
19	Приемы и броски мяча на месте	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
20	Приемы и броски мяча в прыжке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
21	Приемы и броски мяча после ведения	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
22	Приемы и броски мяча после ведения	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
23	Учебная игра с применением технических элементов.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
24	Длинный кувырок с разбега. Восстановительный массаж.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
25	Кувырок назад в упор. Измерение функциональных резервов организма.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
26	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/

		http://www.edu.ru/
27	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Банные процедуры.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
28	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
29	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Упражнения черлидинга.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
31	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения для снижения избыточной массы тела	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
32	Плавание брассом. Повороты при плавании брассом.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
33	Удар, блокировка, ведение мяча.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
34	Передачи мяча	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
36	Передвижение попеременным двухшажным ходом	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
38	Передвижение одновременным одношажным ходом	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
40	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	http://www.school.edu.r/

		https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
43	Прохождение дистанции до 3 км.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
44	Прохождение дистанции до 5 км.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
45	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
46	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
47	Приёмы и передачи мяча на месте	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
48	Приёмы и передачи мяча на месте	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
49	Учебная игра.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
50	Приёмы и передачи в движении	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
51	Приёмы и передачи в движении	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
52	Приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
53	Удары мяча. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/

54	Блокировка в волейболе.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
55	Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
56	Модуль «Футбол». Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
57	Модуль «Футбол». Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
58	Модуль «Футбол». Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю).	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
62	Бег на длинные дистанции	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
63	Прыжки в длину «прогнувшись»	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
64	Прыжки в длину «согнув ноги»	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
65	Прыжки в высоту	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
66	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
67	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	http://www.school.edu.r/

		https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
68	Промежуточная аттестация	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

