

Принято на педагогическом совете
протокол № 1 от 27.08.2021



**Рабочая программа по физической культуре
основного общего образования (5-9 класс)**

составители: Арутюнова Е.В.

Зицина М.Р.

Екатеринбург, 2021

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для 5-9 классов

Образовательная программа по предмету «Физическая культура» для 5 – 9 классов разработана в соответствии - с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. (ФГОС ООО); требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным, предметным); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования. В ней учитываются возрастные и психологические особенности школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, учитываются межпредметные связи.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

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

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные

площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного - быстрым, слабого - сильным, всегда жалующегося на усталость - выносливым, болезненного - здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически

развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

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

Место учебного предмета в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классах составляет 348 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 5 класс - 70 ч; 6 класс - 70 ч; 7 класс - 70 ч; 8 класс - 70 ч.; 9 класс – 68 ч.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5-9 классах являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;
- определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач;
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;
- проявлять осознанный выбор направления физкультурной деятельности, обеспечивающий лично и социально значимое саморазвитие и самообразование;
- формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;

- сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;
- проявлять ответственность и деятельностную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;
- находить в источниках информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение упражнений для решения задач физической культуры и спорта;
- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме, излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять ее с использованием современных технологий;
- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;
- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;
- определять направленность и эффективность физических упражнений для решения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормировать показатели нагрузки.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать суть и значение спортивной деятельности для самореализации человека, удовлетворения его личных и социальных потребностей;
- сообщать факты истории развития спортивного движения в России и мире;
- сообщать сведения о значении различных видов двигательной активности для организации здорового образа жизни;
- осуществлять мониторинг физического развития и подготовленности, использовать способы измерения основных физических способностей и индивидуальных особенностей человека;
- выполнять функции помощника преподавателя в организации и проведении учебных и внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений, организуя самостоятельные, групповые, массовые формы занятий с учетом различных условий их проведения;
- определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма;
- определять эстетическую ценность движений и атрибутов, сопутствующих им, признаки красоты и выразительности двигательной деятельности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществлять объективное судейство.

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

В области познавательной культуры:

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

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577)

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.
(пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577)

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.

Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах, (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

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 (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	Количество часов (уроков)				
			5класс	6класс	7 класс	8 класс	9 класс
I.	Физическая культура как область знаний		В процессе урока				
II.	Спортивно-оздоровительная деятельность:						
	Легкая атлетика	79	19	15	15	15	15
	Гимнастика	68	16	16	16	10	10
	Баскетбол	50	13		8	16	13
	Волейбол	39		8	8	14	9
	Лыжная подготовка	75	15	15	15	15	15
	Футбол	17		9	8		
	Плавание	14	7	7			
	Элементы единоборств	6					6
III.	Физическое совершенствование		В процессе урока				
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		В процессе урока				
	Всего	348	70	70	70	70	68

Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Физическая культура как область знаний		
История и современное развитие физической культуры		
Олимпийские игры древности	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения
История зарождения олимпийского движения в России.	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе
Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.	Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, истории их возникновения и современного развития.	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре
Физическая культура в	Основные направления развития физической	Определять основные направления развития физической культуры в обществе,

<p>современном обществе</p> <p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p>	<p>культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p>	<p>раскрывать целевое предназначение каждого из них</p> <p>Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения</p>
<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p>		
<p>Физическое развитие человека</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p>Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики. Правила составления комплексов упражнений</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств</p> <p>Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.</p>	<p>Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам</p> <p>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях</p> <p>Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные</p>

Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.	признаки у разных народов и в разные исторические времена Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий
Спортивная подготовка	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки
Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека
Допинг. Концепция честного спорта	Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	Раскрывать значение физической культуры в профилактике вредных привычек.
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека
Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Предпосылки возникновения комплекса ГТО. Возрождение комплекса в современной России.	Раскрывать причины возникновения комплекса ГТО и возрождения его в современной России.
Физическая культура человека		
Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.

<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p> <p>Восстановительный массаж</p> <p>Проведение банных процедур</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>(физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности</p> <p>Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий ФУ.</p> <p>Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним</p> <p>Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p> <p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения</p>	<p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительного занятия</p> <p>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении</p> <p>Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой</p> <p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий</p> <p>Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы</p> <p>Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>		
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>		

Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности
Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	Оценка эффективности занятий физической культурой
Самонаблюдение и самоконт-	Самонаблюдение за индивидуальным физическим	

<p>роль</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> <p>Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки</p>	<p>показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p>Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами</p> <p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> <p>Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения</p> <p>Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений</p>
Физическое совершенствование		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		
<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели</p>	<p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы</p>	<p>Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них</p>

<p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры</p>	<p>упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания. Функциональные возможности организма Развитие основных физических качеств</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)</p>	<p>соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Самостоятельно осваивают комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма и развитие основных физических качеств.</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i></p>		
<p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p>		
<p>Организующие команды и приемы</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p><i>Организующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок</p>	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>

Опорные прыжки	<p>назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги</p>	<p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению</p>
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	<p><i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации</p>	<p>Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p>
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	<p><i>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку,</p>	<p>Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа</p>

<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки)</p>	<p>перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация</p> <p><i>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):</i> наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.</p> <p><i>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):</i> наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из вися на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения</p> <p><i>Ритмическая гимнастика (девочки):</i> стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и</p>	<p>разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.</p>
---	--	---

	аэробной гимнастики. Зачетные комбинации	Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой
<i>Легкая атлетика</i>		
Беговые упражнения	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>
Прыжковые упражнения	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила</p>

<p>Метание малого мяча</p>	<p><i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)</p>	<p>безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности</p>
<p><i>Лыжные гонки</i></p>		
<p>Передвижения на лыжах</p> <p>Подъемы, спуски, поворот торможения</p>	<p><i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.</p> <p><i>Подъемы, спуски, повороты, торможения:</i> поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>

Спортивные игры

<p>Баскетбол. Игра по правилам</p>	<p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам</p>	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру б/б в организации активного отдыха</p>
<p>Волейбол. Игра по правилам</p>	<p><i>Волейбол:</i> нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам</p>	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p>

<p>Футбол. Игра по правилам</p>	<p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам</p>	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.</p>
<p>Национальные виды спорта</p>	<p>Технико-тактические действия и правила</p>	<p>Описывать технику упражнений и игровых действий национальных видов спорта, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, упражнений и приемов, соблюдать правила безопасности
Плавание	Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.	Овладевать основными приемами плавания. Соблюдать требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процесс её освоения. Применять плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдать правила безопасности
<i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i>		
Прикладная физическая подготовка	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висячем положении на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений

<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости</p>	<p>Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости</p> <p><i>Развитие гибкости.</i></p> <p>Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.</p> <p>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.</p> <p>Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, 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.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре. Передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висячем положении стоя</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики</p>
--	--	--

<p>Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений</p>	<p>(лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа 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 лежа 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 методу подкачки); приседания на одной ноге pistolетом (с опорой на руку для сохранения равновесия).</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Упражнения с непределельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p>
---	--	--

<p>Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты</p>	<p><i>Развитие силы.</i> 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.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> 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.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Специализированные комплексы упражнения на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»)</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам</p>
--	---	--

	<p>положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения.</p> <p>Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы.</p> <p>Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, прыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы).</p> <p>Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски</p>	
--	--	--

<p>Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений</p>	<p>набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. <i>Развитие быстроты.</i> Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.). 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 вперед). 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 на 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 вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Развитие силы.</i> 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</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу</p>
---	--	---

<p>Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости</p>	<p>максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыги-вание с последующим ускорением Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. <i>Развитие выносливости.</i> 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 объемом времени. <i>Развитие координации движений.</i> Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед 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</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по футболу</p>
--	---	--

	<p>максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p>	
--	--	--

**Тематическое планирование
5 класс**

№	Виды спорта	всего	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1.	Основы знаний	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	15	10			9
3.	Гимнастика	16		16		
4.	Баскетбол	13	8		5	
5.	Волейбол					
6.	Лыжная подготовка	15			15	
7.	Футбол					
8.	Плавание	7				7
Всего		70	18	16	20	16

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Характеристика видов деятельности учащихся	Воспитательный компонент
1.		Легкая атлетика: Инструктаж по ТБ. История легкой атлетики	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
2.		Высокий старт. Зарождение Олимпийских игр древности	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры...	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
3.		Скоростной бег. Знания о физической культуре	Демонстрируют вариативные выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде

4.		Бег на результат 60 м	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
5.		Бег в равномерном темпе 10-12 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Целеустремленность и настойчивость
6.		Бег на 1000 м.		Трудовые традиции семьи
7.		Освоение техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физических нагрузок, контролируют ее по чистоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
8.		Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега		Зависимость здоровья человека от экологической культуры

9.		Техника метания теннисного мяча в цель	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативные выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
10.		Бросок и ловля набивного мяча (2 кг) с выполнением заданий		Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
11.		Баскетбол: Инструктаж по ТБ. История баскетбола	Изучают история баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол	Эстетическое восприятие
12.		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Здоровье нравственное и социально-психологическое
13.		Закрепление техник передвижений, остановок, поворотов и стоек	Демонстрируют технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
14.		Освоение техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Первичный профессиональный выбор
15.		Закрепление ловли и передач мяча	Демонстрируют технику данных упражнений.	Здоровье физическое и

			Описывают и показывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	стремление к здоровому образу жизни
16.		Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника	Описывают и показывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Закон и правопорядок
17.		Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Целеустремленность и настойчивость
18.		Овладение техникой бросков мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	
19.		Гимнастика: Инструктаж по ТБ. История гимнастики. Виды гимнастики	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
20.		Освоение строевых упражнений	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы	Здоровье нравственное и социально-психологическое
21.		Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
22.		Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	Забота о старших и младших
23.		Освоение и совершенствование висов и упоров	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и

				выбору будущей профессии
24.		Упражнения в висах и упорах	Описывают технику данных упражнений, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
25.		Освоение опорных прыжков: вскок в упор присев, соскок прогнувшись		Эстетическое восприятие
26.		Освоение опорных прыжков	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
27.		Закрепление опорных прыжков	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде
28.		Освоение акробатических упражнений: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Первичный профессиональный выбор
29.		Акробатические комбинации из разученных упражнений	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Целеустремленность и настойчивость
30.		Закрепление акробатических комбинаций из разученных упражнений	Соблюдают технику безопасности. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки	Трудовые традиции семьи
31.		Развитие координационных способностей: упражнения на бревне	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	
32.		Упражнения на бревне	Соблюдают технику безопасности, учатся быть в равновесии.	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
33.		Лазание по канату Знания о физической культуре	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей	

34.		Упражнения для развития гибкости. Знания о физической культуре	Используют упражнения для развития гибкости Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	Здоровье нравственное и социально-психологическое
35.		Баскетбол: Освоение техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
36.		Освоение ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
37.		Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
38.		Закрепление техник бросков мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
39.		Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от	Закон и правопорядок

			ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
40.		Лыжная подготовка: Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
41.		Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь	Изучают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах	
42.		Освоение техники лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Здоровье нравственное и социально-психологическое
43.		Одновременный бесшажный ход		
44.		Закрепление попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
45.		Подъем «полуелочкой»	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Целеустремленность и настойчивость
46.		Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода		
47.		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Забота о старших и младших
48.		Торможение «плугом»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Эстетическое восприятие

49.		Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
50.		Повороты переступанием		Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
51.		Передвижения на лыжах 3 км		Закон и правопорядок
52.		Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения информации, описывают применение лыжных мазей.	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
53.		Оказание помощи при обморожениях и травмах	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде
54.		Скоростное передвижения на лыжах 3 км	Применяют технику лыжных ходов в совершенстве.	
55.		Легкая атлетика: Инструктаж по ТБ. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Демонстрируют вариативные выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Целеустремленность и настойчивость
56.		Развитие выносливости	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	Трудовые традиции семьи
57.		Развитие скоростных способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	

58.		Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
59.		Овладение организаторскими умениями	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
60.		Сдача норматива прыжок в длину с места	Выполняют нормативы ВФСК ГТО	Забота о старших и младших
61.		Сдача норматива бег на 30 м		
62.		Сдача норматива бег на 1500 м		Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
63.		Сдача норматива метание мяча		Целеустремленность и настойчивость

64.		Плавание: Инструктаж по ТБ. Возникновение плавания	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами плавания. Описывают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
65.		Плавание как средство отдыха, здоровья, закаливания.		Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
66.		Специальные плавательные упражнения для изучения способа «кроль на груди»	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, на гимнастических ковриках осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Эстетическое восприятие
67.		Специальные плавательные упражнения для изучения способа «кроль на спине»		Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде
68.		Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. Выполняют контрольные упражнения и тесты	Закон и правопорядок
69.		Координационные упражнения на суше		Здоровье нравственное и социально-психологическое
70.		Правила проведения соревнований по плаванию	Запоминают правила проведения соревнований, изучают со сверстниками тонкости элементов.	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни

**Тематическое планирование
6 класс**

№	Виды спорта	всего	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1.	Основы знаний	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	15	10			5
3.	Гимнастика	16		16		
4.	Баскетбол					
5.	Волейбол	8	8			
6.	Лыжная подготовка	15			15	
7.	Футбол	9			5	4
8.	Плавание	7				7
Всего		70	18	16	20	16

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Характеристика видов деятельности учащихся	Воспитательный компонент
1.		Легкая атлетика: Инструктаж по ТБ.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
2.		Цель и задачи современного олимпийского движения.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
3.		Высокий старт. Бег от 15 до 20 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде
4.		Скоростной бег до 50 м	Демонстрируют вариативные выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии

5.		Бег на результат 60 м	соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Целеустремленность и настойчивость
6.		Овладение техникой прыжка в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Трудовые традиции семьи
7.		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
8.		Метание мяча с места на дальность отскока от стены	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативные выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
9.		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м)	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативные выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Доверие к людям
10.		Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативные выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
11.		Волейбол: Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в волейбол	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.	Здоровье нравственное и социально-психологическое

			Овладевают основными приемами игры в волейбол	
12.		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
13.		Первая помощь при травмах.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	Первичный профессиональный выбор
14.		Передача мяча сверху на месте и после перемещения.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
15.		Передача мяча над собой, через сетку.		Закон и правопорядок
16.		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	Целеустремленность и настойчивость
17.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
18.		Нижняя прямая подача.	Описывают технику изучаемых игровых	Формирование ценностного

		Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий.	приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
19.		Гимнастика: Инструктаж по ТБ. Техника выполнения физических упражнений	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
20.		Освоение строевых упражнений	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы	Забота о старших и младших
21.		Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
22.		«Мост» из положения стоя с помощью стены		Доверие к людям
23.		Акробатические комбинации из освоенных элементов		Эстетическое восприятие
24.		Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
25.		Развитие гибкости	Используют упражнения с повышенной амплитудой для развития гибкости	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде
26.		Упражнения для укрепления мышц стопы.	Выполняют специальные упражнения для укрепления мышц стопы и профилактики плоскостопия.	Первичный профессиональный выбор
27.		Развитие координационных способностей: упражнения на бревне	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	Целеустремленность и настойчивость
28.		Развитие силовых способностей. Лазания по канату.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Трудовые традиции семьи
29.		Проведение самостоятельных	Используют разученные упражнения в	

		занятий прикладной физической подготовкой	самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
30.		Овладение организаторскими умениями	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира класса. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
31.		Развитие скоростно-силовых способностей	Используют прыжки со скакалкой для развития скоростно-силовых способностей	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
32.		Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, выносливости, скоростно-силовых способностей	Здоровье нравственное и социально-психологическое
33.		Освоение элемента «колесо»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
34.		Закрепление акробатических комбинаций из освоенных элементов	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
35.		Лыжная подготовка: Инструктаж по ТБ.История лыжного спорта	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
36.		Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь		Закон и правопорядок
37.		Освоение техники лыжных ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому

			со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	образу жизни
38.		Одновременный двухшажный и бесшажный ходы	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	
39.		Подъем «ёлочкой»	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Здоровье нравственное и социально-психологическое
40.		Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	Объясняют необходимость соблюдения правил безопасности во время самостоятельных занятий. Раскрывают значения зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	Доверие к людям
41.		Торможение и поворот упором	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
42.		Прохождение дистанции 3,5 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику основных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	Целеустремленность и настойчивость
43.		Оказание помощи при обморожениях и травмах	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни

44.		Закрепление подъема элемента «ёлочкой»	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Забота о старших и младших
45.		Закрепление одновременного двухшажного и бесшажного хода	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Эстетическое восприятие
46.		«Эстафета с передачей палок»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности, правила игры	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
47.		Прохождение дистанции 3,5 км на время	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику основных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
48.		Закрепление элементов торможение и поворот упором	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Закон и правопорядок
49.		Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
50.		Футбол: Инструктаж по ТБ. История футбола	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде
51.		Основные правила и приемы игры в футбол. Подвижные игры.	Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом	Целеустремленность и настойчивость
52.		Закрепление техники	Описывают технику изучаемых игровых	Трудовые традиции семьи

		передвижений, остановок, поворотов и стоек	приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	
53.		Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
54.		Овладение техникой ударов по воротам		Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
55.		Легкая атлетика: Инструктаж по ТБ.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Забота о старших и младших
56.		Развитие выносливости. Кросс до 15 мин.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	Доверие к людям
57.		Развитие скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
58.		Круговая тренировка	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,	Целеустремленность и настойчивость
59.		Подвижные игры, Эстафеты	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
60.		Футбол: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Эстетическое восприятие
61.		Тактика свободного нападения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых	Воспитание ценностного отношения к природе,

			действий, соблюдают правила безопасности.	окружающей среде
62.		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Закон и правопорядок
63.		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
64.		Плавание: Инструктаж по ТБ. Возникновение плавания	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами плавания. Описывают	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
65.		Плавание как средство отдыха, здоровья, закаливания.	требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
66.		Специальные плавательные упражнения для изучения способа «кроль на груди»	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, на гимнастических ковриках осваивают ее самостоятельно, выявляют и	
67.		Специальные плавательные упражнения для изучения способа «кроль на спине»	устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
68.		Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. Выполняют контрольные упражнения и тесты	Эстетическое восприятие
69.		Координационные упражнения на суше		Здоровье нравственное и социально-психологическое
70.		Правила проведения соревнований по плаванию	Запоминают правила проведения соревнований, изучают со сверстниками тонкости элементов.	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии

**Тематическое планирование
7 класс**

№	Виды спорта	всего	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1.	Основы знаний	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	15	10			5
3.	Гимнастика	16		16		
4.	Волейбол	8			5	3
5.	Баскетбол	8				8
6.	Лыжная подготовка	15			15	
7.	Футбол	8	8			
Всего		70	18	16	20	16

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Характеристика видов деятельности учащихся	Воспитательный компонент
1.		Легкая атлетика: инструктаж по ТБ. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
2.		Совершенствование техники высокого старта	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативные выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
3.		Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением	упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативные выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде

			нагрузки, контролируют ее по ЧСС	
4.		Бег на результат 60м	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
5.		Физическая культура в современном обществе. Овладение техникой длительного бега.	Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Целеустремленность и настойчивость
6.		Закрепление техники длительного бега. Бег на 1500 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативные выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС	Трудовые традиции семьи
7.		Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативные выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
8.		Закрепление техники метания малого мяча на дальность.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативные выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
9.		Самонаблюдение и самоконтроль	Выполняют тесты на приседания и пробу с	Доверие к людям

			задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля	
10.		Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	Подбор инвентаря для занятий в домашних условиях: оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
11.		Футбол: инструктаж по ТБ. История футбола. Основные правила игры	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты	Здоровье нравственное и социально-психологическое
12.		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
13.		Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Первичный профессиональный выбор
14.		Закрепление ударов по мячу и остановок мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
15.		Овладение техникой ударов по воротам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Закон и правопорядок
16.		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Целеустремленность и настойчивость

			игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
17.		Освоение тактики игры	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
18.		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
19.		Гимнастика: инструктаж по ТБ. Правила техники безопасности и страховки.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
20.		Освоение строевых упражнений. Знания о физической культуре.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают ТБ. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	Забота о старших и младших
21.		Освоение акробатических упражнений.	Изучают технику акробатических упражнений. Выполняют упражнения, соблюдают правила безопасности	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
22.		Закрепление акробатических	Описывают технику акробатических	Доверие к людям

		упражнений	упражнений. Выполняют упражнения, соблюдают правила безопасности	
23.		Первая помощь и самопомощь во время занятий.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	Эстетическое восприятие
24.		Развитие координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
25.		Освоение техники опорных прыжков	Описывают технику данных упражнений, выполняют, соблюдая правила безопасности	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде
26.		Закрепление техники опорных прыжков. Развитие гибкости	Описывают технику данных упражнений, выполняют, соблюдая правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники опорных прыжков, соблюдают правила безопасности. Используют гимнастические упражнения для развития гибкости	Первичный профессиональный выбор
27.		Совершенствование техники опорных прыжков	Описывают технику данных упражнений, выполняют, соблюдая правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники опорных прыжков, соблюдают правила безопасности.	Целеустремленность и настойчивость
28.		Влияние физических упражнений на основные системы организма	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие	Трудовые традиции семьи
29.		Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по канату, подтягивания	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
30.		Овладение организаторскими умениями	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни

			командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	
31.		Круговая тренировка	Применяют гимнастические и акробатические упражнения для развития гибкости, координационных и силовых способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений круговой тренировки, соблюдают правила безопасности.	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
32.		Эстафеты и игры с использованием гимнастических и акробатических упражнений и комбинаций	Применяют гимнастические и акробатические упражнения для развития гибкости, координационных и силовых способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений круговой тренировки, соблюдают правила безопасности.	Здоровье нравственное и социально-психологическое
33.		Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
34.		Психологические особенности возрастного развития	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
35.		Волейбол: инструктаж по ТБ. Основные приемы игры в волейбол	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Соблюдают правила техники безопасности	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
36.		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Закон и правопорядок
37.		Освоение техники приема мяча. Знания о спортивной игре	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	Формирование ценностного отношения к семье,

			самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Овладевают терминологией. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	здоровью и здоровому образу жизни
38.		Освоение техники приема и передачи мяча. Варианты передачи	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
39.		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Здоровье нравственное и социально-психологическое
40.		Лыжная подготовка: инструктаж по ТБ. Одежда, обувь и лыжный инвентарь	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Доверие к людям
41.		Освоение техники лыжных ходов. Физическая подготовка и развитие физических качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
42.		Освоение техники лыжных ходов: подъемы в гору и спуски с горы	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов,	Целеустремленность и настойчивость

			осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	
43.		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
44.		Освоение техники лыжных ходов: поворот на месте махом	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Забота о старших и младших
45.		Прохождение дистанции 4 км		Эстетическое восприятие
46.		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
47.		Освоение техники лыжных ходов: одновременный одношажный ход	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
48.		Игры: «Гонки с преследованием»	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения	Закон и правопорядок
49.		Закрепление техники лыжных ходов: подъемы в гору и спуски с горы		Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни

			дистанций	
50.		Игры: «Гонки с выбыванием»	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде
51.		Оказание помощи при обморожениях и травмах	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Рассказывают первую помощь при обморожениях и травмах.	Целеустремленность и настойчивость
52.		Повторение техники ранее изученных лыжных ходов	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Трудовые традиции семьи
53.		Совершенствование техники лыжных ходов: одновременный одношажный ход	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
54.		Подготовка к сдаче норматива комплекса ГТО. Прохождение дистанции 4 км на время.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
55.		Легкая атлетика: Закрепление техники спринтерского бега. Бег с ускорением	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Забота о старших и младших

			Демонстрируют вариативные выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	
56.		Совершенствование техники длительного бега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Доверие к людям
57.		Бег на 1500 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативные выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
58.		Овладение техникой прыжка в высоту.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Целеустремленность и настойчивость
59.		Закрепление техники прыжка в высоту.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
60.		Волейбол: инструктаж по ТБ. Освоение тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от	Эстетическое восприятие

			ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
61.		Закрепление техники прямого нападающего удара	Закрепляют технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде
62.		Закрепление техники нижней прямой подачи	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Закон и правопорядок
63.		Баскетбол: инструктаж по ТБ. Обучение технике движений	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
64.	Обучение технике движений. Ловля, передача, ведение мяча	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни		
65.	Овладение техникой бросков мяча.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры		
66.		Освоение индивидуальной техники защиты: Перехват мяча	Моделируют технику освоенных игровых приемов и действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
67.	Закрепление техники перемещений, владения мячом. Развитие координационных способностей			
68.		Освоение тактики игры. Взаимодействие двух игроков	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Эстетическое восприятие

		«Отдай мяч и выйди»	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
69.		Игра по правилам мини-баскетбола		Здоровье нравственное и социально-психологическое
70.		Освоение индивидуальной техники защиты. Игра по правилам мини-баскетбола		Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии

**Тематическое планирование
8 класс**

№	Виды спорта	всего	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
I	Физическая культура как область знаний	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	15	10			5
3.	Гимнастика	10		10		
4.	Волейбол	14	8	6		
5.	Баскетбол	16			5	11
6.	Лыжная подготовка	15			15	
7.	Плавание					
8.	Элементы единоборств					
9.	Физическое совершенствование	В процессе урока				
10.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе урока				
	Всего	70	18	16	20	16

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Характеристика видов деятельности учащихся	Воспитательный компонент
1.		Легкая атлетика: Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
2.		Основные этапы развития	Объясняют и доказывают, чем знаменателен	Формирование ценностного

		олимпийского движения в России (СССР).	советский период развития олимпийского движения в России	отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
3.		Закрепление техники спринтерского бега	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде
4.		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Рассказывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
5.		Первые успехи российских спортсменов на ОИ	Готовят рефераты (презентации) на темы «Успехи российских спортсменов на О.И.», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»	Целеустремленность и настойчивость
6.		Бег 1000 м	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте	Трудовые традиции семьи

			сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
7.		Прыжки в длину с места	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
8.		Техника метания малого мяча в цель	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением,	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
9.		Метание малого мяча на дальность	выявлением и устранением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности	Доверие к людям
10.		Круговая тренировка	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
11.		Волейбол: Инструктаж по ТБ.	Рассказывают ТБ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения информации	Здоровье нравственное и социально-психологическое
12.		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Показывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии

			процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
13.		Передача мяча над собой, во встречных колоннах	Рассказывают и показывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Первичный профессиональный выбор
14.		Закрепление тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
15.		Развитие выносливости. Игра по упрощенным правилам волейбола	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Закон и правопорядок
16.		Нижняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростно-силовых способностей.	Целеустремленность и настойчивость
17.		Техника прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам волейбола	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	Воспитание нравственных чувств и этического сознания

			ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	
18.		Круговая тренировка	Определяют степень утомления организма во время круговой тренировки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения действий.	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
19.		Гимнастика: Инструктаж по ТБ. Основные правила совершенствования физических качеств	Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
20.		Строевые упражнения	Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы	Забота о старших и младших
21.		Освоение опорных прыжков	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
22.		Закрепление опорных прыжков		Доверие к людям
23.		Прикладно-ориентированная физическая подготовка	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека	Эстетическое восприятие
24.		Закрепление акробатических упражнений	Закрепляют технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни

			Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	
25.		Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде
26.		Соединение элементов акробатики	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют обязанности командира класса.	Первичный профессиональный выбор
27.		Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Целеустремленность и настойчивость
28.		Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по канату, подтягивания	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Трудовые традиции семьи
29.		Волейбол: Инструктаж по ТБ. Терминология волейбола.	Изучают терминологию спортивной игры	Планирование трудовой деятельности, выбор профиля обучения
30.		Нижняя прямая подача. Прием подачи	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни

			процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
31.		Совершенствование тактики освоенных игровых действий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
32.		Закрепление верхней прямой подачи. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростно-силовых способностей.	Здоровье нравственное и социально-психологическое
33.		Игра по упрощенным правилам	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
34.		Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	Используют подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
35.		Баскетбол: Инструктаж по ТБ. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
36.		Закрепление техники ловли и передач мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов	Закон и правопорядок

37.		Закрепление техники ведения мяча	и действий, соблюдают правила безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
38.		Закрепление техники броска мяча		
39.		Техника вырывания, выбивания и перехвата мяча.		Здоровье нравственное и социально-психологическое
40.		Лыжная подготовка: Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви	Изучают требования к одежде и обуви.	Доверие к людям
41.		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
42.		Одновременный одношажный ход	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Целеустремленность и настойчивость
43.		Коньковый ход		Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
44.		Торможение и поворот «плугом»	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Забота о старших и младших
45.		Игра «Гонка с выбыванием»		Эстетическое восприятие

46.		Прохождение дистанции 1 км	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
47.		Оказание помощи при обморожениях и травмах	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
48.		Прохождение дистанции 2 км	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Закон и правопорядок
49.		Игра «Биатлон»	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий игры	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
50.		Прохождение дистанции 3 км	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде
51.		Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований	Целеустремленность и настойчивость
52.		Прохождение дистанции 4,5 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Трудовые традиции семьи
53.		Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой	Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
54.		Совершенствование изученных ранее ходов	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни

			дистанций	
55.		Легкая атлетика: Инструктаж по ТБ. Составление индивидуальных планов самостоятельных занятий	Подбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку	Забота о старших и младших
56.		Гладкий равномерный бег до 1500 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Доверие к людям
57.		Ускорения с высокого старта, спринтерский бег	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
58.		Метание малого мяча на дальность	Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности	Целеустремленность и настойчивость
59.		Прыжки в длину с места	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
60.		Баскетбол: Инструктаж по ТБ. Терминология баскетбола.	Изучают терминологию спортивной игры	Эстетическое восприятие

61.		Закрепление тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде
62.		Игра по упрощенным правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Закон и правопорядок
63.		Совершенствование техники броска мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выявляют ошибки друг друга.	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
64.		Закрепление индивидуальной техники защиты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
65.		Закрепление техники перемещений, владения мячом. Развитие координационных способностей	Закрепляют технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
66.		Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Планирование трудовой деятельности, выбор профиля обучения
67.		Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника	Совершенствуют технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
68.		Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Эстетическое восприятие
69.		Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости	Здоровье нравственное и социально-психологическое

			от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
70.		Игра по правилам мини-баскетбола	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии

**Тематическое планирование
9 класс**

№	Виды спорта	всего	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
I	Физическая культура как область знаний	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	15	10			5
3.	Гимнастика	10		10		
4.	Волейбол	9				9
5.	Баскетбол	13	8		5	
6.	Лыжная подготовка	15			15	
7.	Элементы единоборств	6		6		
8.	Физическое совершенствование	В процессе урока				
9.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе урока				
	Всего	68	18	16	20	14

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Характеристика видов деятельности учащихся	Воспитательный компонент
1		Легкая атлетика: Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Непрерывное образование и самообразование
2		Беговые упражнения. Спринтерский бег	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде

			нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	
3		Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
5		Прыжки в длину с места	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	Целеустремленность и настойчивость
6		Овладение техникой прыжка в высоту	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Представление о вере, духовной культуре и светской этике
6.		Бег 1000 м. ОФП	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
7.		Закрепление техники прыжка в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры

8.		Техника метания малого мяча в цель и на дальность	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС	Доверие к людям
9.		Прикладная физическая подготовка	Выполняют преодоление полосы препятствий, включающей разнообразные прикладные упражнения	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
10.		Развитие выносливости	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Включают беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Здоровье нравственное и социально-психологическое
11.		Баскетбол: Инструктаж по ТБ. Техника передвижений, остановок, поворотов	Рассказывают технику безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
12.		Закрепление техники ловли и передачи мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Первичный профессиональный выбор
13.		Закрепление техники ведения мяча, бросков мяча		Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
14.		Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата		Закон и правопорядок
15.		Закрепление тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от	Целеустремленность и настойчивость
16.		Взаимодействие игроков в нападении и защите		Воспитание нравственных чувств и этического сознания

			ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
17.		Закрепление индивидуальной техники защиты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Представление о вере, духовной культуре и светской этике
18.		Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
19.		Гимнастика с основами акробатики: Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы	Забота о старших и младших
20.		Прикладная физическая подготовка	Выполняют преодоление полосы препятствий, включающей разнообразные прикладные упражнения	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
21.		Опорный прыжок	Закрепляют технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют упражнения для дальнейшего развития силовых способностей, координации движений	Доверие к людям
22.		Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют упражнения для дальнейшего развития силовых способностей и силовой выносливости	Эстетическое восприятие
23.		Выполнение акробатических упражнений	Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни

			Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	
24.		Закрепление изученных элементов акробатики	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде
25		Самостоятельное составление простейших комбинаций	Выполняют обязанности командира отделения	Первичный профессиональный выбор
26.		Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	Целеустремленность и настойчивость
27.		Развитие выносливости: лазание по канату, подтягивания	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Трудовые традиции семьи
28.		Круговая тренировка	Определяют степень утомления организма во время круговой тренировки.	Планирование трудовой деятельности, выбор профиля обучения
29.		Элементы единоборств: Инструктаж по ТБ. Гигиена борца	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
30.		Стойки и передвижения в стойке	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности	Воспитание нравственных чувств и этического сознания

31.		Захваты рук и туловища	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности	Здоровье нравственное и социально-психологическое
32.		Освобождение от захватов	Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
33.		Упражнения по овладению приемами страховки	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
34.		Приемы борьбы за выгодное положение	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
35.		Баскетбол: Инструктаж по ТБ. Терминология баскетбола.	Рассказывают терминологию спортивной игры, правила	Закон и правопорядок
36.		Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни

			действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
37.		Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Непрерывное образование и самообразование
38.		Совершенствование техники ведение мяча: с разной высотой отскока, разным темпом ведения, ускорение без потери мяча	Моделируют технику ведения мяча, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Здоровье нравственное и социально-психологическое
39.		Игра по правилам баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	Доверие к людям
40		Лыжная подготовка: Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
41.		Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Целеустремленность и настойчивость
42.		Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
43.		Подъёмы и спуски		Забота о старших и младших
44.		Прохождение дистанции 2 км	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют	Эстетическое восприятие

			технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	
45.		Торможение и поворот «плугом»	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
46.		Игра «Гонка с выбыванием»	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии
47.		Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом	Выполняют требования безопасности. Овладевают навыками оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Применяют правила оказания помощи при обморожениях	Закон и правопорядок
48.		Прохождение дистанции 2, 5 км с переходом с одного способа на другой	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
49.		Прохождение дистанции 4 км	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Представление о вере, духовной культуре и светской этике
50.		Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Изучают применение разных мазей и их	Целеустремленность и настойчивость

			свойства	
51.		Подъем «елочкой»	Совершенствуют технику изучаемых лыжных подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	Трудовые традиции семьи
52.		Повороты переступанием	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Соблюдают ТБ.	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
53.		Закрепление торможения «плугом»	Соблюдают ТБ. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
54.		Комбинации из освоенных элементов техники прохождений и подъёмов.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Забота о старших и младших
55.		Легкая атлетика: Инструктаж по ТБ. Составление индивидуальных планов самостоятельных занятий	Описывают правила составления индивидуальных планов самостоятельных занятий, используя знания о своём физическом развитии и индивидуальных способностях	Доверие к людям
56.		Беговые упражнения: бег 30, 60 м	Выполняют технику высокого старта, низкого старта, ускорения с высокого старта. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни и выбору будущей профессии

57.		Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют преодоление полосы препятствий.	Целеустремленность и настойчивость
58.		Прикладная физическая подготовка	Выполняют преодоление полосы препятствий, включающей разнообразные прикладные упражнения	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
59.		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Эстетическое восприятие
60.		Волейбол: Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Совершенствуют технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде
61.		Закрепление техники приёма и передач мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Закон и правопорядок
62.		Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
63.		Прямой нападающий удар. Игра по правилам		Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
64.		Индивидуальное блокирование в прыжке с места	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	Зависимость здоровья человека от экологической культуры

65.		Передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Закрепляют технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Планирование трудовой деятельности, выбор профиля обучения
66.		Тактические действия в волейболе	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
67.		Игра в нападении в зоне 3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Эстетическое восприятие
68.		Игра по правилам волейбола	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Здоровье нравственное и социально-психологическое

**Реализация содержания образования (ФГОС)
по учебному предмету Физическая культура
(уровень основного общего образования)
(5-9 классы)**

№	Содержание предмета	Раздел, тема (согласно РП, КТП), обеспечивающая освоение	класс	сроки
1	Физическая культура как область знаний			
	История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Зарождение Олимпийских игр древности.	5	Сентябрь
		Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	5	Сентябрь
		Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	5	Сентябрь
		Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности	9	Сентябрь
	История зарождения олимпийского движения в России. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского.	8	Сентябрь
		Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР)	8	Сентябрь
		Первые успехи российских спортсменов на О.И.	8	Сентябрь
		Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу	8	Октябрь
	Олимпийское движение в России (СССР)	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на ОИ.	7	Сентябрь
	Современные Олимпийские игры.	Цель и задачи современного олимпийского движения.	6	Сентябрь
	Физическая культура в современном обществе.	Знания о физической культуре	5-7	Сентябрь

		Физическая культура в современном обществе.	7	Ноябрь Октябрь
	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Организация и проведение туристических походов	7-8	Май
		Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов	9	Апрель
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)			
	Физическое развитие человека.	Влияние физических упражнений на основные системы организма.	7	Декабрь
		Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие.	8	Октябрь
		Опорно-двигательный аппарат и мышечная система	8	Октябрь
	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Физическая подготовка и развитие физических качеств.	7	Январь
	Совершенствование физических способностей	Основные правила развития физических качеств	8	Ноябрь
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Овладение организаторскими умениями	5-6	Декабрь, Май
		Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки.	7 5	Апрель Январь
		Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	6	Январь
		Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	7	Октябрь
		Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств,	9	Октябрь

		особенности их планирования		
	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	Показатели техники движений. Двигательный навык и двигательное умение. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	7-8	в разделах: баскетбол, волейбол, футбол
	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.	8-9	Ноябрь
	Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура для укрепления и сохранения здоровья	8-9	Декабрь
	Спортивная подготовка.	Спорт и спортивная подготовка	7	Октябрь
	Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека	9	Январь
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Подготовка к сдаче норматива комплекса ГТО.	7 8-9	Март Апрель
		Возрождение комплекса ГТО в современной России.	8	Апрель
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладно-ориентированная физическая подготовка	8-9	Ноябрь
	Допинг. Концепция честного спорта	Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	8-9	Декабрь
			8	Декабрь
3	Физическая культура человека			

	Здоровье и здоровый образ жизни.	Плавание как средство отдыха, здоровья, закаливания. Зрение. Гимнастика для глаз. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Психологические особенности возрастного развития	5-6 6 6 6 6 7	Апрель Декабрь Апрель Май Май Декабрь
	Восстановительный массаж	Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов и гигиенические требования	8-9	Январь
	Коррекция осанки и телосложения.	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для укрепления мышц стопы Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	6 6 7	Ноябрь Декабрь Ноябрь
	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Субъективные и объективные показатели самочувствия.	6	Февраль
	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Первая помощь при травмах Первая помощь и самопомощь во время занятий Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом	5-6 6 7 8 9	Март Октябрь Ноябрь Январь Февраль
4	Способы двигательной (физкультурной) деятельности <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).	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий	6	Март

	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	Домашние задания	5-9	В течении года
	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	Составление индивидуальных планов самостоятельных занятий	7 8-9	Март Май
	Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры	7	Апрель
5	Оценка эффективности занятий физической культурой			
	Самонаблюдение и самоконтроль.	Самонаблюдение и самоконтроль Самоконтроль за изменением ЧСС во время занятий, определение режимов физической нагрузки	7 8-9	Октябрь Февраль
	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения	5-8	В течении всего года
	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	5-9	В течении всего года
	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки	5-9	В течении всего года
6	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность			

	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки	5-9	В течении всего года
	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	Современные оздоровительные системы физического воспитания Адаптивная физическая культура. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, соответствующие медицинским показаниям	7 6 8-9	Май Февраль Март
7	Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах, (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на	Строевые упражнения Освоение, закрепление и совершенствование акробатических упражнений и комбинаций. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	5-9	Ноябрь-декабрь

	перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки)	Опорные прыжки Освоение, закрепление и совершенствование упражнений и комбинаций на спортивных снарядах		
	Ритмическая гимнастика (девочки)	Изучение комплексов ритмической гимнастики. Зачетные комбинации	7	Апрель
	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. Прыжковые упражнения: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)	5-9	Сентябрь-октябрь Май
	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении;	5-9	Октябрь Декабрь-февраль Апрель-май

		<p>передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека.</p> <p>Игра по правилам</p> <p><i>Волейбол:</i> нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения.</p> <p>Игра по правилам</p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подош-</p>		
--	--	--	--	--

		вой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам		
	<i>Национальные виды спорта</i>	Технико-тактические действия и правила. Национальные виды спорта	7 8 9	Апрель Май Май
	<i>Плавание</i>	Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем	5-6 8	Апрель-май Декабрь
	<i>Лыжные гонки:</i> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения	<i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия. <i>Подъемы, спуски, повороты, торможения:</i> поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полулочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором	5-9	Январь-март
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			

<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; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p> <p><i>Общезначительная подготовка.</i> Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p><i>Специальная физическая подготовка:</i> <i>Гимнастика основами акробатики:</i> Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. <i>Легкая атлетика:</i> Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений <i>Лыжные гонки:</i> Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты <i>Баскетбол:</i> Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений <i>Футбол:</i> Развитие быстроты, силы, выносливости</p>	Бросок и ловля набивного мяча (2 кг) с выполнением заданий.	5-7	Октябрь
	Лазание по канату	5-7	Декабрь
	Развитие координационных способностей	5-7	В течении года
	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	5-7	Декабрь
	Прикладная физическая подготовка	8-9	В течении года
	Бег в равномерном темпе 10-12 мин.	5-7	Сентябрь
	Развитие выносливости: подвижные игры с мячом.	5-7	Октябрь
	Развитие координационных способностей: упражнения на бревне.	5-7	Декабрь
	Упражнения для развития гибкости.	5-7	Декабрь
	Передвижения на лыжах (1-4 км)	5-7	Февраль
	Развитие выносливости	5-7	Май
	Развитие скоростных способностей	5-7	Май
	Развитие выносливости. Двусторонние игры от 20 сек. до 12 мин.	6-7	Октябрь
	Развитие гибкости	5-7	Ноябрь
Общезначительная подготовка (ОФП)	8-9		
Развитие гибкости	5-9	В течении года	
Развитие координации движений		В течение года	
Развитие силы			
Развитие выносливости			
Развитие быстроты			

Характеристика контрольно- измерительных материалов.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей. В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть *комбинированного метода* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные *методы*.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими. При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки. Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Условия выполнения видов испытаний нормативов физической подготовленности

1. Бег на 300, 500, 1000, 1500, 2000, 3000 метров.

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Бег на 30, 60, 100 метров.

Проводится на беговой дорожке (старт произвольный) или ровной местности, на асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

3. Подтягивание на перекладине.

Обучающийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

5. Челночный бег 3*10 м.

Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. Обучающийся принимает положение высокого старта, не наступая на стартовую линию. По команде «Марш!» (включается секундомер) сдающий бежит к линии финиша, касается ее рукой, разворачивается, и бежит к стартовой линии, не забыв про касание, разворачивается и бежит к финишу. Секундомер выключается при пересечении финишной линии.

6. Метание мяча и гранаты на дальность.

Метание мяча или гранаты на дальность производится на площадке в коридор (ширина 10 метров, длину выбирают в зависимости от подготовленности учащихся). Метание выполняют с прямого разбега или с места способом из-за спины через плечо. Другие способы метания не разрешаются. При метании гранаты должна быть обеспечена безопасность обучающихся.

7. Плавание.

Старт при выполнении норм по плаванию можно осуществлять как из воды, так и с бортика бассейна. Обучающиеся могут преодолевать дистанцию как спортивными, так и вольным стилем плавания.

8. Прыжок в длину с места.

Выполняется толчком двухног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

9. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Исходное положение стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, расстояние между ступнями 10-15 см. Выполняются два предварительных наклона вперед, третий наклон зафиксировать в течении 2 секунд для измерения глубины наклона.

10. Лыжная подготовка.

Трасса, как правило, должна состоять из двух лыжней. Следует делать дополнительные лыжни там, где ширина трассы это позволяет. На поворотах лыжни прокладываются только в случае, если лыжи будут скользить по ним без срыва. Там, где поворот слишком крутой или скорость слишком велика для того, чтобы во время движения лыжи оставались на лыжне, лыжни не прорезаются. На крутых спусках лыжни не прорезаются. Во время лыжных гонок учащиеся обязаны:

- следовать от старта до финиша по размеченной трассе;
- пройти трассу на лыжах без посторонней помощи, используя только свои силы;
- не мешать другим обучающимся и не создавать им помехи;
- обучающиеся, идущие с меньшей скоростью, должны использовать правую сторону трассы, а с большей скоростью - левую.

Принимается во внимание три фактора относительно безопасности погодных условий: температура, продолжительность осадков, одежда и другие средства защиты от холода. Занятия лыжной подготовкой осуществляется с учетом погодных условий по рекомендациям САНПиН.

Контрольные нормативы

5-6 классы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
Бег 30 м, с	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
Бег 60 м, с	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
Бег 1500 м (мин, с)	6,50	8,05	8,20	7,14	8,29	8,55
Метание мяча на дальность, м	33	26	24	22	18	16
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	28	18	13	14	9	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	46	36	32	40	30	28
Прыжок в длину с места, см	180	160	150	165	145	135
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+9	+5	+3	+13	+6	+4
Бег на лыжах 2км (мин, с)	12,30	13,50	14,10	13,30	14,40	15,00
Плавание на 50 м (мин, с)	1,00	1,20	1,30	1,05	1,25	1,35
Кросс по пересеченной местности	16,00	17,30	18,30	17,40	20,00	21,00

Контрольные нормативы

7-9 классы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
Бег 30 м, с	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
Бег 60 м, с	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
Бег 2000 м (мин, с)	8,10	9,40	10,00	10,00	11,40	12,10
Метание мяча на дальность, м	40	34	30	27	21	19
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36	24	20	15	10	8
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
Прыжок в длину с места, см	215	190	170	180	160	150
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+11	+6	+4	+15	+8	+5
Бег на лыжах 3км (мин, с)	16,30	17,40	18,50	19,30	21,30	22,30
Плавание на 50 м (мин, с)	0,55	1,15	1,25	1,03	1,20	1,30
Кросс по пересеченной местности	14,30	16,00	16,30	17,00	18,30	19,30

Контрольные уроки

№	5 класс	Тема урока	Цель	Урок
1		Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр	Контроль знаний исторических сведений	2
2		Бег на результат 60 м	Выполнение норматива	4
3		Бег 1000 м	Выполнение норматива	6
4		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Контроль освоения техники элементов волейбола	22
6		Акробатические комбинации из разученных упражнений	Контроль освоения техники элементов акробатики	29
7		Лазание по канату. Знания о физической культуре.	Контроль теоретических знаний, лазание по канату.	34
8		История баскетбола	Контроль теоретических знаний	11
9		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	Контроль освоения техники элементов баскетбола	12-13
10		Одновременный бесшажный ход	Контроль освоения техники лыжной подготовки	43
11		Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника	Контроль освоения техники элементов баскетбола	16
12		Подъем «полуелочкой»	Контроль освоения техники лыжной подготовки	45
13		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	Контроль теоретических знаний	47
14		Передвижения на лыжах 3 км	Умение моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	51
15		Оказание помощи при обморожениях и травмах	Контроль теоретических знаний	53
18		Сдача норматива прыжок в длину с места	Выполнение норматива	60
19		Сдача норматива бег на 30 м	Выполнение норматива	61
20		Сдача норматива бег на 1500 м	Выполнение норматива	62
		Сдача норматива метание мяча	Выполнение норматива	63

№	6 класс	Тема урока	Цель	Урок
1		Цель и задачи современного олимпийского движения.	Контроль теоретических знаний	2
2		Бег на результат 60 м	Выполнение норматива	5
3		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Контроль освоения техники элементов акробатики	7
4		Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние	Выполнение норматива	10
5		Акробатические комбинации из освоенных элементов	Контроль освоения техники элементов гимнастики	23
6		Прыжок ноги врозь. Знания о физической культуре	Выполнение норматива	24
7		Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Контроль освоения техники элементов гимнастики	32
8		Основные правила соревнований	Контроль теоретических знаний	36
9		Подъем «ёлочкой»	Выполнение норматива	39
10		Торможение и поворот упором	Выполнение норматива	41
11		Прохождение дистанции 3,5 км	Выполнение норматива	42
12		Оказание помощи при обморожениях и травмах	Оценка знаний об укреплении	43
13		Основные правила и приемы игры в футбол.	Контроль теоретических знаний	51
14		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Контроль освоения техники элементов футбола	60
15		Плавание как средство отдыха, здоровья, закаливания.	Контроль теоретических знаний	65

№	7 класс	Тема урока	Цель	Урок
1		Бег на результат (60м)	Выполнение норматива	4
2		Физическая культура в современном обществе	Контроль знаний по физической культуре	5
3		Бег на 1500 м	Выполнение норматива	6
4		Самонаблюдение и самоконтроль	Умение выявлять особенности в приросте показателей физического развития, сравнивать их с возрастными стандартами	9
5		Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	Умение классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, умение определять индивидуальную нагрузку	10
6		Игра по правилам мини-баскетбола	Контроль освоения техники элементов баскетбола	69
7		Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Контроль знаний системы занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению	33

		здоровья, коррекции осанки и телосложения	
8	Первая помощь и самопомощь во время занятий.	Знать характеристику типовых травм и причины их возникновения	23
9	Круговая тренировка	Оценка общефизической подготовки	31
10	Оказание помощи при обморожениях и травмах	Знать характеристику типовых травм и причины их возникновения	51
11	Прохождение дистанции 4 км	Умение моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	45
12	Закрепление техники нижней прямой подачи	Контроль освоения техники элементов волейбола	62
13	Закрепление техники прямого нападающего удара	Контроль освоения техники элементов волейбола	61
14	Закрепление ударов по мячу и остановок мяча	Контроль освоения техники элементов футбола	14
15	Освоение тактики игры	Контроль освоения техники элементов футбола	17
16	Освоение техники ударов по воротам	Контроль освоения техники элементов футбола	15
17	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Контроль освоения техники элементов футбола	16
18	Бег на 1500 м	Выполнение норматива	6

№	8 класс	Тема урока	Цель	Урок
1.		Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).	Контроль знаний исторических сведений	2
2.		Первые успехи российских спортсменов на О.И.	Контроль знаний исторических сведений	5
3.		Бег 1000 м	Выполнение норматива	6
4.		Прыжки в длину с места	Выполнение норматива	7
5.		Метание малого мяча на дальность	Выполнение норматива	9
6.		Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей	Контроль теоретических знаний	25
7.		Прикладно-ориентированная физическая подготовка	Контроль знаний задач и содержания профессионально-прикладной физической подготовки, её специфическую связь с трудом	23
8.		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Контроль освоения техники элементов волейбола	12

9.	Закрепление верхней прямой подачи	Выполнение норматива	32
10.	Нижняя прямая подача	Выполнение норматива	16
11.	Закрепление техники ловли и передач мяча	Контроль освоения техники элементов баскетбола	36
12.	Закрепление техники ведения мяча	Контроль освоения техники элементов баскетбола	37
13.	Закрепление техники броска мяча	Контроль освоения техники элементов баскетбола	38
14.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	Контроль теоретических знаний	41
15.	Одновременный одношажный ход	Выполнение норматива	42
16.	Коньковый ход	Выполнение норматива	43

№	9 класс	Тема урока	Урок
1		Прыжки в длину с места	5
2		Бег на 1000 м	6
3		Метание малого мяча на дальность	8
4		Взаимодействие игроков в нападении и защите	16
5		Прикладная физическая подготовка	9
6		Выполнение акробатических комбинаций	23
7		Приемы борьбы за выгодное положение	34
8		Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой	42
9		Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом	47
10		Прохождение дистанции 4 км	49
11		Тактические действия в волейболе	66
12		Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	62
13		Прямой нападающий удар	63
14		Индивидуальное блокирование в прыжке с места	64

**Учебно-методическое и материально – техническое
обеспечение образовательного процесса.**

№		Кол-во
1	Примерная программа по предмету: Физическая культура.	Д
2	1. «Физическая культура». Учебник для учащихся 8-9 классов. / Под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич / М. Просвещение, 2012 г. 2. «Физическая культура». Учебник для учащихся 5-7 классов. /..... 3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, /В.И.Лях, А.А.Зданевич./	К К К
3	1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. Москва, «Просвещение» 2012 2. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Москва, «Просвещение» 2014	Д
4	Сайты для учителей физкультуры: http://fizkultura-na5.ru/ ; https://multiurok.ru/ ; http://fizcult12.ru/ ; http://nsportal.ru/ ; http://www.uroki.net/doc.htm ; https://kopilkaurokov.ru/ ; https://infourok.ru/ Презентации по видам спорта и здоровьесберегающим технологиям. Авторские программы. Методический материал.	Д П
5	Мяч волейбольный	25
6	Мяч баскетбольный	20
7	Мяч футбольный	15
8	Мяч теннисный	10
9	Мяч резиновый (детский игровой)	17
10	Бревно гимнастическое напольное	1
11	Коврик гимнастический	18
12	Ракетка для настольного тенниса	10
13	Рулетка	1
14	Секундомер	2
15	Сетка для настольного тенниса	2
16	Сетка для футбола	2
17	Сетка волейбольная	2
18	Велотренажер	1

19	Дорожка беговая механическая	1
20	Скамейка гимнастическая	4
21	Скамья для пресса	1
22	Стенка гимнастическая, спортивная	5
23	Стойка для прыжков в высоту	1 компл.
24	Щит/кольцо/ сетка баскетбольные	6/6/6
25	Комплект для игры в настольный теннис	4
26	Мат гимнастический поролоновый	13
27	Палка гимнастическая	30
28	Ворота для мини-футбола	2
30	Канат для перетягивания	2
31	Канат для лазания	1
32	Скакалка	40
33	Мегафон	1
34	Обруч	25
35	Козел гимнастический	2
36	Мост для опорного прыжка	1
37	Брусья параллельные (уличные)	1
38	Перекладина двухуровневая (уличная)	1
39	Скамья для пресса (уличная)	1
40	Бум гимнастический (уличный)	1
41	Рукоход (уличный)	1
42	Гимнастическая лестница (уличная)	1

Д- демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К- полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф- комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П- комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

Нормативная база для разработки рабочей программы

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014г. №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015г. №1/15.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего образования».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего образования, утвержденный приказом от 31.03.2014 № 253».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" и методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации.
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

10. Приказ № 1577 от 31.12.2015 г. «О внесении изменений в ФГОС ООО утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897».
11. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №107 (ФГОС).
12. Учебный план МБОУ СОШ №107.
13. Устав МБОУ СОШ №107.