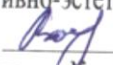



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сунчелеевская средняя общеобразовательная школа имени академика Н.Т.Саврукова»

«Рассмотрена»  
Руководитель ШМО учителей  
спортивно-эстетического цикла  
 /Воркунов В.И./  
Протокол № 1 от  
« 23 » август 2018г.

«Согласована»  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ «Сунчелеевская средняя  
общеобразовательная школа имени академика  
Н.Т.Саврукова»  
 /Степанова Н.Ю./  
« 23 » август 2018г.

«Утверждена»  
директор МБОУ «Сунчелеевская средняя  
общеобразовательная школа  
имени академика Н.Т.Саврукова»  
 /Борисов В.А./  
« 29 » август 2018 г.  
Приказ № 101

Рабочая программа  
по физической культуре  
на уровень основного общего образования

Срок реализации: 5 лет

Составители:  
Степанова Н.Ю., учитель физической культуры  
Воркунов В.И., учитель физической культуры  
Крюков Я.Г., учитель физической культуры

Рассмотрена и принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от  
« 25 » август 2018г.

### **Статус документа**

Настоящая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. №1897);
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15);
- Основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС) МБОУ «Сунчелеевская средняя общеобразовательная школа имени академика Н.Т.Саврукова» Аксубаевского муниципального района РТ (утв. приказом № 109 от 28.08.2015 г.);
- Учебного плана МБОУ «Сунчелеевская средняя общеобразовательная школа имени академика Н.Т.Саврукова» Аксубаевского муниципального района РТ (утв. приказом № 101 от 29.08.2018 г.);
- Положения о рабочей программе предмета (курса, модуля) МБОУ «Сунчелеевская средняя общеобразовательная школа имени академика Н.Т.Саврукова» Аксубаевского муниципального района РТ по ФГОС НОО и ООО (утв. приказом № 131 от 31.10.2016 г.).

Рабочая программа по физической культуре представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура за уровень основного общего образования.
2. Содержание учебного предмета (курса)
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

### **структура документа**

Рабочая программа по физической культуре представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура за уровень основного общего образования.
2. Содержание учебного предмета (курса)
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

#### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровень основного общего образования**

##### **Личностные результаты:**

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью,
- накопление необходимых знаний в области физической культуры, а также умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- 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, а различных изменяющихся внешних условий;
- 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 качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты:**

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

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.

В области эстетической культуры:

- 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;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

В области познавательной культуры:

-знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, знание о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

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

В области нравственной культуры:

-умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

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

В области эстетической культуры:

-способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

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

**Планируемые результаты по годам обучения**

**5 класс**

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- 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, ловкости и координации);
  - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
  - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Ученик получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
  - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
  - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
  - выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

## **6 класс**

### ***Ученик научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Ученик получит возможность научиться:***

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

### **7 класс**

#### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

### **8 класс**

#### **Ученик научится:**

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Ученик получит возможность научиться:**

- *демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*
- *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;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

**9 класс**

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;



- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять технику-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*
- 

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

## Физическое совершенствование

### **Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровень основного общего образования

### 3.5 класс

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

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

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения (Международный олимпийский комитет, Олимпийская хартия, основной символ и девиз Олимпийских игр); программа первых Олимпийских игр современности. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и ее значение в жизни человека.

*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:* комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов

Зарождение и история футбола, баскетбола.

Эмблемы футбольных и баскетбольных клубов России.

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

Физическое развитие человека. Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; росто-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человек. Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений.

*Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.*

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Организация досуга средствами физической культуры

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **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.**

Строевые упражнения – строевой шаг, размыкание и смыкание. Организующие команды и приёмы.

Висы и упоры.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Развитие двигательных качеств.

##### **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег на длинные дистанции.

Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу.

Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с трех шагов.

Развитие двигательных навыков - быстроты, выносливости, скоростно-силовых.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Спортивные игры.**

Подвижные игры. Перестрелка. «Борьба за Флаг». Пионербол.

Гандбол. Ловля, передача и ведение мяча. Бросок мяча из-за головы.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча после ведения. Игра по правилам.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте. Игра по правилам.

Футбол и мини-футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря. Игра по правилам.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Развитие двигательных качеств в спортивных играх - ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

**Единоборства. Национальные виды спорта.** Техничко-тактические действия и правила. Национальная борьба «Куреш»

**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. Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.

Развитие двигательных качеств – выносливости.

**Народные игры.** Правила игры, основные элементы. Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **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).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **6 класс**

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

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

*Олимпийское движение в России.* История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства. Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (легкая атлетика): причины травматизма, понятие «травма», виды травм*

#### **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.

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

#### **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).*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Строевые упражнения – строевой шаг, размыкание и смыкание. Организующие команды и приёмы. Висы и упоры. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.  
Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.  
Развитие двигательных качеств.

### **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.  
Прыжковые упражнения.  
Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег на длинные дистанции.  
Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу.  
Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с трех шагов.  
Развитие двигательных навыков - быстроты, выносливости, скоростно-силовых.  
Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Спортивные игры.**

Подвижные игры. Перестрелка. «Борьба за Флаг». Пионербол.  
Гандбол. Ловля, передача и ведение мяча. Бросок мяча из-за головы.  
Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча после ведения. Игра по правилам.  
Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте. Игра по правилам.  
Футбол и мини-футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря. Игра по правилам.  
Правила спортивных игр. Игры по правилам.  
Развитие двигательных качеств в спортивных играх - ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

**Единоборства. Национальные виды спорта.** Техничко-тактические действия и правила. Национальная борьба «Куреш»

**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. Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.

Развитие двигательных качеств – выносливости.

**Народные игры.** Правила игры, основные элементы. Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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

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

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

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **6 класс**

**Физическая культура как область знаний.**

**История и современное развитие физической культуры**

*Современные Олимпийские игры.* Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**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. Спортивная подготовка

**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. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта).

**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. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие



систем дыхания и кровообращения. *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.**

Строевые упражнения – строевой шаг, размыкание и смыкание. Организующие команды и приёмы.

Висы и упоры.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Развитие двигательных качеств.

#### **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег на длинные дистанции.

Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу.

Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с трех шагов.

Развитие двигательных навыков - быстроты, выносливости, скоростно-силовых.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Спортивные игры.**

Подвижные игры. Перестрелка. «Борьба за Флаг». Пионербол.

Гандбол. Ловля, передача и ведение мяча. Бросок мяча из-за головы.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча после ведения. Игра по правилам.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте. Игра по правилам.

Футбол и мини-футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря. Игра по правилам.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Развитие двигательных качеств в спортивных играх - ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

**Единоборства. Национальные виды спорта.** Техничко-тактические действия и правила. Национальная борьба «Куреш»

**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. Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.

Развитие двигательных качеств – выносливости.

**Народные игры.** Правила игры, основные элементы. Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **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).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **7 класс**

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

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

Физическая культура в современном обществе. *Спорт и спортивная подготовка.* Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Планирование занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки

## **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта).

## **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.**

Строевые упражнения – строевой шаг, размыкание и смыкание. Организующие команды и приёмы.

Висы и упоры.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Развитие двигательных качеств.

#### **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег на длинные дистанции.

Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу.

Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с трех шагов.

Развитие двигательных навыков - быстроты, выносливости, скоростно-силовых.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Спортивные игры.**

Подвижные игры. Перестрелка. «Борьба за Флаг». Пионербол.

Гандбол. Ловля, передача и ведение мяча. Бросок мяча из-за головы.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча после ведения. Игра по правилам.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте. Игра по правилам.

Футбол и мини-футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря. Игра по правилам.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Развитие двигательных качеств в спортивных играх - ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

**Единоборства. Национальные виды спорта.** Техничко-тактические действия и правила. Национальная борьба «Куреш»

**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. Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.

Развитие двигательных качеств – выносливости.

**Народные игры.** Правила игры, основные элементы. Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**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).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **8 класс**

**Физическая культура как область знаний.**

**История и современное развитие физической культуры**

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Организация и проведение пеших туристических походов.

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

Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая 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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

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

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из игровых видов спорта).

### **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). Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из игровых видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

### **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).* Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### **Гимнастика с основами акробатики.**

Строевые упражнения – строевой шаг, размыкание и смыкание. Организующие команды и приёмы.

Висы и упоры.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Развитие двигательных качеств.

##### **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег на длинные дистанции.

Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу.

Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с трех шагов.

Развитие двигательных навыков - быстроты, выносливости, скоростно-силовых.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Спортивные игры.**

Подвижные игры. Перестрелка. «Борьба за Флаг». Пионербол.

Гандбол. Ловля, передача и ведение мяча. Бросок мяча из-за головы.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча после ведения. Игра по правилам.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте. Игра по правилам.

Футбол и мини-футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря. Игра по правилам.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Развитие двигательных качеств в спортивных играх - ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

**Единоборства. Национальные виды спорта.** Техничко-тактические действия и правила. Национальная борьба «Куреш»

**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. Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.

Развитие двигательных качеств – выносливости.

**Народные игры.** Правила игры, основные элементы. Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **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 висях и упорах.*

*Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

Общезфическая 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).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы, с определением основных видов учебной деятельности**



## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№п.п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
	<b>Базовая часть</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>
	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
	Спортивные игры (волейбол/пионербол)	16	16	16	16	16
	Гимнастика с элементами акробатики	13	13	13	13	13
	Легкая атлетика	18	18	18	18	18
	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
	<b>Вариативная часть</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>37</b>
	Баскетбол/Стрит-бол	16	16	16	16	15
	Футбол	10	10	10	10	10
	Плавание	4	4	4	4	4
	Элементы единоборств	4	4	4	4	3
	Гандбол	3	3	3	3	3
	Народные игры	3	3	3	3	2
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>102</b>

**5 класс**

№	Тема раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1	<p><b>Основы знаний о физической культуре</b>  Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения (Международный олимпийский комитет, Олимпийская хартия, основной символ и девиз Олимпийских игр); программа первых Олимпийских игр современности. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России</p> <p>Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и ее значение в жизни человека.</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов</p> <p><b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>  Физическое развитие человека. Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; росто-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человек. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p> <p><b>Физическая культура человека</b>  Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Слушают и воспринимают информацию (рассказ учителя, видеоматериал)</p> <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов.</p> <p>Слушают и наблюдают за демонстрацией учебного материала</p> <p>Проходят инструктаж по технике безопасности</p> <p>Изучают правила спортивных игр, работают с источниками информации (рассказ учителя, демонстрация, материал учебника, иллюстративный материал, справочный материал)</p>

<p>2</p>	<p><b>Лёгкая атлетика</b>  Высокий старт, стартовое ускорение, финиширование.  Бег с ускорением. Скоростной бег  Бег на результат 30 м, 60 м.  Бег по дистанции, бег в равномерном темпе до 15 мин.  Бег на 1000 м.  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок)  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»  Метание теннисного мяча на дальность, в цель  Кросс до 12 мин, бег с преодолением препятствий  Специальные прыжковые и беговые упражнения  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	<p>18</p>	<p>Проходят инструктаж по технике безопасности.  Слушают объяснения учителя.  Наблюдают за демонстрацией учителя  Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. Овладевают правилами техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)  Выполняют тренировочные упражнения по теме урока «Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), (40-50 м), (50-60 м), бег по дистанции, финиширование, «Встречная эстафета»,»Бег на результат (30 м), «Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», «Обучение подбора разбега прыжок с 7-9 шагов разбега», «Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м», «Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м», «Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м», «Бег в среднем темпе», «Бег 1500 м», «Бег в равномерном темпе», «Бег 1000 м», «Приземление. Прыжок в длину с места», Бег 2000 м  ОРУ в движении  Выполняют специальные беговые упражнения;</p>
----------	--	-----------	--

			<p>упражнения на развитие скоростных качеств, специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Выполняют специальные упражнения на развитие скоростных качеств</p> <p>Выполняют тесты «наклон вперед из положения сидя», «подтягивания на перекладине»</p> <p>Выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости.</p> <p>Играют в подвижные игры</p> <p>Выполняют ОРУ</p> <p>Осуществляют подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
3	<p><b>Баскетбол/Стрит-бол</b></p> <p>Правила игры, основные элементы.</p> <p>Стойки, перемещения, остановки двумя шагами и прыжком</p> <p>Повороты без мяча и с мячом</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника</p> <p>Ведение мяча в разных стойках с изменением направления и скорости движения</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении</p> <p>Вырывание и выбивание мяча</p> <p>Тактические действия в защите и нападении</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола</p>	16	<p>Наблюдают за демонстрацией учителя</p> <p>Выполняют тренировочные упражнения «Стойка и передвижения игрока», «Ведение мяча на месте», «Ведение мяча на месте с разной высотой отскока», «Ведение мяча на месте правой (левой) рукой», «Ведение мяча в движении шагом», «Ведение мяча с изменением скорости», «Ведение мяча с изменением направления», «Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока», «Остановка прыжком», «Остановка двумя шагами», «Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах», «Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках», «Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом», «Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круг», «Бросок двумя руками снизу в движении», «Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча», «Броски с коротких дистанций (до 3 метров)», «Ловля летящего мяча высоко, низко»</p> <p>Выполняют упражнения на развитие координационных качеств.</p>

			<p>Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Изучают терминологию баскетбола. Игрывают в мини-баскетбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Описывают и осваивают технику ведения мяча, выявляют ошибки</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>
4	<p><b>Волейбол/ Пионербол</b>  Правила игры, основные элементы.  Стойки и перемещения в стойке  Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение)  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд</p>	16	<p>Слушают объяснение учителя  Выполняют тренировочные упражнения по теме «Стойка игрока. Передвижения в стойке». «Передача мяча двумя руками сверху вперед», «Передача мяча двумя руками сверху над собой, вперед», «Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед», «Прием мяча снизу двумя руками над собой», «Передача мяча двумя</p>

	<p>Передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку          Нижняя прямая подача с 3-6 м, стоя у стены          Комбинации из освоенных элементов техники игры          Игра по упрощённым правилам мини-волейбола          Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости</p>		<p>руками сверху в парах», «Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку» «Нижняя прямая подача с 3-6 м»,          Слушают объяснения учителя «Правила упрощенного волейбола».          Играют в подвижные игры «Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», подвижные игры с элементами волейбола.          Играют в пионербол, мини-волейбол          Эстафеты с в\б мячем.          Встречные и линейные эстафеты.          Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.          Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.          Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.          Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>
5	<p><b>Гимнастика</b>          Организующие команды и приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении)          Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами</p>	13	<p>Слушают инструктаж по ТБ.          Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.          Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>

	<p>Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических брусьях и перекладине</p> <p><u>Мальчики</u></p> <p>Висы согнувшись и прогнувшись: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Смешанные висы, подтягивание из вися лёжа</p> <p>Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см)</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках</p> <p>Простейшие акробатические комбинации из 3-4 освоенных элементов акробатики</p> <p>Упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке, канату</p> <p>Помощь, страховка, обязанности командиров отделения</p> <p>Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации</p>		<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Наблюдают за демонстрацией учителя и выполнением тренировочных упражнений по теме «Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением», «Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)». «Подтягивания в висе», «Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении», «Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись», «Прыжок ноги врозь», «Строевой шаг. Повороты на месте», «Кувырок вперед». Выполняют ОРУ на месте, ОРУ с гимнастическими палками, ОРУ с мячами, ОРУ в движении, ОРУ с набивным мячом.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Играют в подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры»</p> <p>«Прыжки по полоскам». Подготавливаются к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
6	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы</p> <p>Подъём «полуёлочкой»</p> <p>Торможение «плугом»</p> <p>Повороты переступанием</p> <p>Лыжные гонки на 1,5 км свободным стилем</p> <p>Равномерное передвижение до 3 км</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского</p>	18	<p>Слушают инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовкой. Наблюдают за демонстрацией учителя и выполняют тренировочные упражнения по теме «Скользкий шаг без палок и с палками», «Стойка лыжника. Попеременный двухшажный ход». «Одновременный бесшажный ход», «Спуск в высокой стойке», «Подъём «ёлочкой», «Торможение «плугом», «Попеременно-</p>

	<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>		<p>двухшажный ход» «Коньковый ход без палок».</p> <p>Ходьба с равномерной скоростью дистанции до 2-х км.</p> <p>Играют в игры « Собери флажки»,  игры на лыжах («спустишься с горы вдвоем, втроем...»).</p> <p>Эстафеты на лыжах</p> <p>Изучают историю лыжного спорта. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Знают и соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Знают требования по лыжным гонкам в комплексе ГТО</p> <p>Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха</p> <p>Готовятся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
7	<p><b>Плавание</b></p> <p>Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания</p> <p>Прикладное и гигиеническое значение плавания</p> <p>Координационные упражнения на суше</p>	4	<p>Слушают инструктаж по охране труда на занятиях плаванием. Смотрят иллюстративный материал.</p> <p>Наблюдают за демонстрацией учителя и выполнением имитационных упражнений по теме «Кроль на спине», «Брасс», «Нырание», «Кроль на</p>



	<p>Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища</p> <p>Способы плавания</p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса</p> <p>Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>		<p>груди».</p> <p>Выполняют специальные упражнения на суше (на матах) для изучения кроля на спине</p> <p>Выполняют упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища (на суше)</p> <p>Выполняют координационные упражнения (на суше).</p>
8	<p><b>Элементы единоборств</b></p> <p>Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.</p> <p>Правила и основные элементы национальной борьбы «Куреш»</p>	4	<p>Идентифицируют наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.</p> <p>Учатся технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Демонстрируют технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p> <p>Знают назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p> <p>Умеют качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач</p> <p>Выполняют самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Слушают инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Слушают объяснение учителя, наблюдают за демонстрацией упражнений.</p> <p>Выполняют тренировочные упражнения «Захваты рук и туловища», «Стойки и передвижения в стойке», «Освобождение от захватов», «Захват туловища за пояс», «Выведение соперника из равновесия»</p> <p>Выполняют упражнения на развитие</p>

			<p>координационных и кондиционных способностей. Изучают приёмы борьбы за выгодное положение, приёмы страховки и само страховки. Игра «Выталкивание из круга».</p>
9	<p><b>Гандбол (ручной мяч)</b>  Правила игры, основные элементы.  Терминология и жесты в гандболе  Стойки и перемещения  Общая физическая подготовка гандболиста  Правила гандбола, игра по правилам</p>	3	<p>Слушают инструктаж по технике безопасности  Изучают стойки игрока, перемещения в стойке.  Учатся ведению мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.  Выполняют упражнения на ловлю и передачу.  Играют в подвижные игры с элементами гандбола.</p>
10	<p><b>Футбол/ мини-футбол</b>  Правила игры, основные элементы.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом  Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения, передача мяча с места после ведения  Обводка игрока  Удары по воротам низом  Комбинация из освоенных технических игровых действий, перемещений и владения мячом  Тактика игры  Правила игры  Игра по упрощённым правилам футбола</p>	10	<p>Слушают инструктаж по технике безопасности  Наблюдают за демонстрациями учителя и выполнением тренировочных упражнений по теме «Перемещения без мяча», «Ведение футбольного мяча», «Остановка ф\мяча подошвой», «Остановка ф\мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы», «Удар по ф\мячу серединой подъема», «Передача внутренней стороной стопы».  Слушают объяснения учителя «Правила игры в футбол».  Учебная игра 5:5  .Выполняют упражнения развивающие специальную выносливость у футболистов  Эстафеты с ф\ мячом  Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости</p>

11	<p><b>Народные игры.</b>  Правила игры, основные элементы.  Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.  Учебные и соревновательные игры.  Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.</p>	3	<p>Слушают инструктаж по технике безопасности.  Изучают стойки игрока, перемещения в стойке.</p>
----	---	---	--

**6 класс**

№	Тема раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1	<p>Олимпийское движение в России. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>	В процессе уроков	<p>Слушают и воспринимают информацию (рассказ учителя, видеоматериал)  Делают сообщения об олимпийском движении в России.  Слушают и наблюдают за демонстрацией учебного материала</p>

	<p>(легкая атлетика): причины травматизма, понятие «травма», виды травм</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p> <p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Основы знаний о физической культуре</p>		<p>Проходят инструктаж по технике безопасности</p> <p>Изучают правила спортивных игр, работают с источниками информации (рассказ учителя, демонстрация, материал учебника, иллюстративный материал, справочный материал)</p>
2	<p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <p>Высокий старт, стартовое ускорение, финиширование.</p> <p>Бег с ускорением. Скоростной бег</p> <p>Бег на результат 30 м, 60 м.</p> <p>Бег по дистанции, бег в равномерном темпе до 15 мин.</p> <p>Бег на 1000 м.</p>	18	<p>Проходят инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Слушают объяснения учителя.</p> <p>Наблюдают за демонстрацией учителя</p> <p>Выполняют тренировочные упражнения по теме урока «Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), (40-50 м), (50-60 м), бег по</p>

	<p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок)  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»  Метание теннисного мяча на дальность, в цель  Кросс до 12 мин, бег с преодолением препятствий  Специальные прыжковые и беговые упражнения  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>		<p>дистанции, финиширование, «Встречная эстафета»,»Бег на результат (30 м), «Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», «Обучение подбора разбега прыжок с 7-9 шагов разбега», «Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м», «Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м», «Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м», «Бег в среднем темпе», «Бег 1500 м», «Бег в равномерном темпе», «Бег 1000 м», «Приземление. Прыжок в длину с места», Бег 2000 м  ОРУ в движении  Выполняют специальные беговые упражнения; упражнения на развитие скоростных качеств, специальные прыжковые упражнения.  Выполняют специальные упражнения на развитие скоростных качеств  Выполняют тесты «наклон вперед из положения сидя», «подтягивания на перекладине»  Выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости.  Играют в подвижные игры  Выполняют ОРУ  Осуществляют подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
3	<p><b>Баскетбол/Стрит-бол</b>  Правила игры, основные элементы.  Стойки, перемещения, остановки двумя шагами и прыжком  Повороты без мяча и с мячом  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом</p>	16	<p>Наблюдают за демонстрацией учителя  Выполняют тренировочные упражнений «Стойка и передвижения игрока», «Ведение мяча на месте», «Ведение мяча на месте с разной высотой отскока», «Ведение мяча на месте правой (левой) рукой», «Ведение мяча в движении шагом», «Ведение мяча с изменением скорости», «Ведение мяча с</p>

	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника</p> <p>Ведение мяча в разных стойках с изменением направления и скорости движения</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении</p> <p>Вырывание и выбивание мяча</p> <p>Тактические действия в защите и нападении</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола</p>		<p>изменением направления», «Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока», «Остановка прыжком», «Остановка двумя шагами», «Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах», «Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках», «Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом», «Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круг», «Бросок двумя руками снизу в движении», «Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча», «Броски с коротких дистанций (до 3 метров)», «Ловля летящего мяча высоко, низко»</p> <p>Выполняют упражнения на развитие координационных качеств.</p> <p>Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.</p> <p>Изучают терминологию баскетбола.</p> <p>Играют в мини-баскетбол.</p>
4	<p><b>Волейбол/ Пионербол</b></p> <p>Правила игры, основные элементы.</p> <p>Стойки и перемещения в стойке</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение)</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку</p> <p>Нижняя прямая подача с 3-6 м, стоя у стены</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники игры</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола</p> <p>Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости</p>	16	<p>Слушают объяснение учителя</p> <p>Выполняют тренировочные упражнения по теме «Стойка игрока. Передвижения в стойке». «Передача мяча двумя руками сверху вперед», «Передача мяча двумя руками сверху над собой, вперед», «Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед», «Прием мяча снизу двумя руками над собой», «Передача мяча двумя руками сверху в парах», «Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку» «Нижняя прямая подача с 3-6 м»,</p> <p>Слушают объяснения учителя «Правила упрощенного волейбола».</p> <p>Играют в подвижные игры «Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», подвижные игры с</p>

			<p>элементами волейбола. Играют в пионербол, мини-волейбол Эстафеты с в\б мячем. Встречные и линейные эстафеты.</p>
5	<p><b>Гимнастика</b> Организующие команды и приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении) Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических брусках и перекладине <u>Мальчики</u> Висы согнувшись и прогнувшись: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе <u>Девочки</u> Смешанные висы, подтягивание из вися лёжа Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см) Акробатические упражнения и комбинации Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках Простейшие акробатические комбинации из 3-4 освоенных элементов акробатики Упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке, канату Помощь, страховка, обязанности командиров отделения Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации</p>	13	<p>Слушают инструктаж по ТБ. Наблюдают за демонстрацией учителя и выполнением тренировочных упражнений по теме «Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением», «Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)». «Подтягивания в висе», «Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении», «Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись», «Прыжок ноги врозь», «Строевой шаг. Повороты на месте», «Кувырок вперед». Выполняют ОРУ на месте, ОРУ с гимнастическими палками, ОРУ с мячами, ОРУ в движении, ОРУ с набивным мячом. Выполняют упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Играют в подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры» «Прыжки по полоскам». Подготавливаются к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
6	<p><b>Лыжная подготовка</b> Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы Подъём «полуёлочкой» Торможение «плугом» Повороты переступанием</p>	18	<p>Слушают инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовкой. Наблюдают за демонстрацией учителя и выполняют тренировочные упражнения по теме «Скользкий шаг без палок и с палками», «Стойка лыжника. Попеременный двухшажный ход».</p>

	<p>Лыжные гонки на 1,5 км свободным стилем  Равномерное передвижение до 3 км  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>		<p>«Одновременный бесшажный ход», «Спуск в высокой стойке», «Подъём «ёлочкой», «Торможение «плугом», «Попеременно-двухшажный ход» «Коньковый ход без палок».  Ходьба с равномерной скоростью дистанции до 2-х км.  Играют в игры « Собери флажки», игры на лыжах («спустишься с горы вдвоем, втроем...».)  Эстафеты на лыжах  Готовятся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
7	<p><b>Плавание</b>  Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания  Прикладное и гигиеническое значение плавания  Координационные упражнения на суше  Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища  Способы плавания  Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса  Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	4	<p>Слушают инструктаж по охране труда на занятиях плаванием. Смотрят иллюстративный материал.  Наблюдают за демонстрацией учителя и выполнением имитационных упражнений по теме «Кроль на спине», «Брасс», «Нырание», «Кроль на груди».  Выполняют специальные упражнения на суше (на матах) для изучения кроля на спине  Выполняют упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища (на суше)  Выполняют координационные упражнения (на суше).</p>
8	<p><b>Элементы единоборств</b>  Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.  Правила и основные элементы национальной борьбы «Куреш»</p>	4	<p>Слушают инструктаж по технике безопасности.  Слушают объяснение учителя, наблюдают за демонстрацией упражнений.  Выполняют тренировочные упражнения «Захваты рук и туловища», «Стойки и передвижения в стойке», «Освобождение от захватов», «Захват туловища за пояс», «Выведение соперника из</p>



			равновесия» Выполняют упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей. Изучают приёмы борьбы за выгодное положение, приёмы страховки и само страховки. Игра «Выталкивание из круга».
9	<b>Гандбол (ручной мяч)</b> Правила игры, основные элементы. Терминология и жесты в гандболе Стойки и перемещения Общая физическая подготовка гандболиста Правила гандбола, игра по правилам	3	Слушают инструктаж по технике безопасности Изучают стойки игрока, перемещения в стойке. Учатся ведению мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Выполняют упражнения на ловлю и передачу. Играют в подвижные игры с элементами гандбола.
10	<b>Футбол/ мини-футбол</b> Правила игры, основные элементы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения, передача мяча с места после ведения Обводка игрока Удары по воротам низом Комбинация из освоенных технических игровых действий, перемещений и владения мячом Тактика игры Правила игры Игра по упрощённым правилам футбола	10	Слушают инструктаж по технике безопасности Наблюдают за демонстрациями учителя и выполнением тренировочных упражнений по теме «Перемещения без мяча», «Ведение футбольного мяча», «Остановка ф\мяча подошвой», «Остановка ф\мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы», «Удар по ф\мячу серединой подъема», «Передача внутренней стороной стопы». Слушают объяснения учителя «Правила игры в футбол». Учебная игра 5:5 .Выполняют упражнения развивающие специальную выносливость у футболистов Эстафеты с ф\ мячом Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости

11	<p><b>Народные игры.</b>          Правила игры, основные элементы.          Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.          Учебные и соревновательные игры.          Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.</p>	3	<p>Слушают инструктаж по технике безопасности.          Изучают стойки игрока, перемещения в стойке.</p>
<b>7 класс</b>			
№	Тема раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1	<p><b>Физическая культура как область знаний.</b>  <b>История и современное развитие физической культуры</b>  <i>Современные Олимпийские игры.</i> Краткая характеристика</p>	В процессе уроков	<p>Слушают и воспринимают информацию (рассказ учителя, видеоматериал)          Слушают и наблюдают за демонстрацией учебного</p>

	<p>видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p><b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b></p> <p>Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка</p> <p><b>Физическая культура человека</b></p> <p>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. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p> <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b></p> <p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b></p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>		<p>материала</p> <p>Проходят инструктаж по технике безопасности</p> <p>Изучают правила спортивных игр, работают с источниками информации (рассказ учителя, демонстрация, материал учебника, иллюстративный материал, справочный материал)</p>
2	<b>Лёгкая атлетика</b>	18	Проходят инструктаж по технике безопасности.

	<p>Высокий старт, стартовое ускорение, финиширование.  Бег с ускорением. Скоростной бег  Бег на результат 30 м, 60 м.  Бег по дистанции, бег в равномерном темпе до 15 мин.  Бег на 1000 м.  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок)  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»  Метание теннисного мяча на дальность, в цель  Кросс до 12 мин, бег с преодолением препятствий  Специальные прыжковые и беговые упражнения  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>		<p>Слушают объяснения учителя.  Наблюдают за демонстрацией учителя  Выполняют тренировочные упражнения по теме урока «Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), (40-50 м), (50-60 м), бег по дистанции, финиширование, «Встречная эстафета»,»Бег на результат (30 м), «Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», «Обучение подбора разбега прыжок с 7-9 шагов разбега», «Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м», «Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м», «Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м», «Бег в среднем темпе», «Бег 1500 м», «Бег в равномерном темпе», «Бег 1000 м», «Приземление. Прыжок в длину с места», Бег 2000 м  ОРУ в движении  Выполняют специальные беговые упражнения; упражнения на развитие скоростных качеств, специальные прыжковые упражнения.  Выполняют специальные упражнения на развитие скоростных качеств  Выполняют тесты «наклон вперед из положения сидя», «подтягивания на перекладине»  Выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости.  Играют в подвижные игры  Выполняют ОРУ  Осуществляют подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
3	<p><b>Баскетбол/Стрит-бол</b>  Правила игры, основные элементы.  Стойки, перемещения, остановки двумя шагами и прыжком</p>	16	<p>Наблюдают за демонстрацией учителя  Выполняют тренировочные упражнений «Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку», «Нижняя прямая подача с 3-6 м», «Передвижения в</p>

	<p>Повороты без мяча и с мячом</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника</p> <p>Ведение мяча в разных стойках с изменением направления и скорости движения</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении</p> <p>Вырывание и выбивание мяча</p> <p>Тактические действия в защите и нападении</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола</p>		<p>стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах», «Прием мяча снизу над собой» «Стойка игрока», «Остановка прыжком», «Ведение мяча на месте», «Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах», «Стойка и передвижения игрока», «Ведение мяча на месте с разной высотой отскока», «Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках», «Ведение мяча на месте правой (левой) рукой», «Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом», «Ведение мяча в движении шагом», «Остановка двумя шагами», «Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге», «Бросок двумя руками от головы с места», «Ведение мяча с изменением скорости», «Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате», «Бросок двумя руками снизу в движении», «Ведение мяча с изменением направления»,.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие координационных качеств.</p> <p>Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.</p> <p>Изучают терминологию баскетбола.</p> <p>Играют в мини-баскетбол.</p> <p>Сдача зачета по теме «Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой</p>
4	<p><b>Волейбол/ Пионербол</b></p> <p>Правила игры, основные элементы.</p> <p>Стойки и перемещения в стойке</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение)</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой, через</p>	16	<p>Слушают объяснение учителя</p> <p>Выполняют тренировочные упражнения по теме «Стойка игрока. Передвижения в стойке». «Передача мяча двумя руками сверху вперед», «Передача мяча двумя руками сверху над собой, вперед», «Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед», «Прием мяча снизу двумя руками над собой», «Передача мяча двумя руками сверху в парах», «Прием мяча снизу двумя</p>

	<p>сетку Нижняя прямая подача с 3-6 м, стоя у стены Комбинации из освоенных элементов техники игры Игра по упрощённым правилам мини-волейбола Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости</p>		<p>руками над собой и на сетку» «Нижняя прямая подача с 3-6 м», Слушают объяснения учителя «Правила упрощенного волейбола». Играют в подвижные игры «Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», подвижные игры с элементами волейбола. Играют в пионербол, мини-волейбол Эстафеты с в\б мячем. Встречные и линейные эстафеты.</p>
5	<p><b>Гимнастика</b> Организующие команды и приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении) Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических брусках и перекладине <u>Мальчики</u> Висы согнувшись и прогнувшись: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе <u>Девочки</u> Смешанные висы, подтягивание из виса лёжа Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см) Акробатические упражнения и комбинации Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках Простейшие акробатические комбинации из 3-4 освоенных элементов акробатики Упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке, канату Помощь, страховка, обязанности командиров отделения Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации</p>	13	<p>Слушают инструктаж по ТБ. Наблюдают за демонстрацией учителя и выполнением тренировочных упражнений по теме «Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением», «Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)». «Подтягивания в висе», «Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении», «Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись», «Прыжок ноги врозь», «Строевой шаг. Повороты на месте», «Кувырок вперед». Выполняют ОРУ на месте, ОРУ с гимнастическими палками, ОРУ с мячами, ОРУ в движении, ОРУ с набивным мячом. Выполняют упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Играют в подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры» «Прыжки по полоскам». Подготавливаются к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Шахматы.</p>

6	<p><b>Лыжная подготовка</b>  Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы  Подъём «полуёлочкой»  Торможение «плугом»  Повороты переступанием  Лыжные гонки на 1,5 км свободным стилем  Равномерное передвижение до 3 км  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	18	<p>Слушают инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовкой. Наблюдают за демонстрацией учителя и выполняют тренировочные упражнения по теме «Попеременный двухшажный ход», «Спуск в высокой стойке», «Прохождение дистанции до 2 км», «Подъём «ёлочкой», «Прохождение дистанции до 2,3 км. в среднем темпе», «Торможение «плугом», «Попеременно-двухшажный ход», «Скользкий шаг», «Одновременно бесшажный ход», «Коньковый ход без палок».</p> <p>Эстафеты на лыжах  Готовятся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
7	<p><b>Плавание</b>  Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания  Прикладное и гигиеническое значение плавания  Координационные упражнения на суше  Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища  Способы плавания  Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса  Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	4	<p>Слушают инструктаж по охране труда на занятиях плаванием. Смотрят иллюстративный материал. Наблюдают за демонстрацией учителя и выполнением имитационных упражнений по теме «Кроль на спине», «Брасс», «Нырание», «Кроль на груди».</p> <p>Выполняют специальные упражнения на суше (на матах) для изучения кроля на спине  Выполняют упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища (на суше)  Выполняют координационные упражнения (на суше).</p>
8	<p><b>Элементы единоборств</b>  Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.</p>	4	<p>Слушают инструктаж по технике безопасности. Слушают объяснение учителя, наблюдают за демонстрацией упражнений.  Выполняют тренировочные упражнения «Захваты</p>

	Правила и основные элементы национальной борьбы «Куреш»		рук и туловища», «Стойки и передвижения в стойке», «Освобождение от захватов», «Захват туловища за пояс», «Выведение соперника из равновесия» Выполняют упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей. Изучают приёмы борьбы за выгодное положение, приёмы страховки и само страховки. Игра «Выталкивание из круга».
9	<b>Гандбол (ручной мяч)</b> Правила игры, основные элементы. Терминология и жесты в гандболе Стойки и перемещения Общая физическая подготовка гандболиста Правила гандбола, игра по правилам	3	Слушают инструктаж по технике безопасности Изучают стойки игрока, перемещения в стойке. Учатся ведению мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Выполняют упражнения на ловлю и передачу. Играют в подвижные игры с элементами гандбола.
10	<b>Футбол/ мини-футбол</b> Правила игры, основные элементы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения, передача мяча с места после ведения Обводка игрока Удары по воротам низом Комбинация из освоенных технических игровых действий, перемещений и владения мячом Тактика игры Правила игры Игра по упрощённым правилам футбола	10	Слушают инструктаж по технике безопасности Наблюдают за демонстрациями учителя и выполнением тренировочных упражнений по теме «Перемещения без мяча», «Ведение футбольного мяча», «Остановка ф\мяча подошвой», «Остановка ф\мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы», «Удар по ф\мячу серединой подъема», «Передача внутренней стороной стопы». Слушают объяснения учителя «Правила игры в футбол». Учебная игра 5:5 .Выполняют упражнения развивающие специальную выносливость у футболистов Эстафеты с ф\ мячом Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости



11	<p><b>Народные игры.</b>  Правила игры, основные элементы.  Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.  Учебные и соревновательные игры.  Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.</p>	3	<p>Слушают инструктаж по технике безопасности.  Изучают стойки игрока, перемещения в стойке.</p>
<b>8 класс</b>			
№	Тема раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности

1	<p><b>Физическая культура как область знаний.</b>  <b>История и современное развитие физической культуры</b>  <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p><b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>  Физическая культура в современном обществе. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p><b>Физическая культура человека</b>  Здоровье и здоровый образ жизни. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>  <b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>  Планирование занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>  Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	В процессе уроков	<p>Слушают и воспринимают информацию (рассказ учителя, видеоматериал)</p> <p>Слушают и наблюдают за демонстрацией учебного материала</p> <p>Проходят инструктаж по технике безопасности</p> <p>Изучают правила спортивных игр, работают с источниками информации (рассказ учителя, демонстрация, материал учебника, иллюстративный материал, справочный материал)</p>
2	<p><b>Лёгкая атлетика</b>  Высокий старт, стартовое ускорение, финиширование.  Бег с ускорением. Скоростной бег  Бег на результат 30 м, 60 м.  Бег по дистанции, бег в равномерном темпе до 15 мин.  Бег на 1000 м.  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (способом «согнув</p>	18	<p>Проходят инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Слушают объяснения учителя.</p> <p>Наблюдают за демонстрацией учителя</p> <p>Выполняют тренировочные упражнения по теме урока «Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), (40-50 м), (50-60 м), бег по дистанции, финиширование, «Встречная</p>

	<p>ноги», тройной прыжок)  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»  Метание теннисного мяча на дальность, в цель  Кросс до 12 мин, бег с преодолением препятствий  Специальные прыжковые и беговые упражнения  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>		<p>эстафета», «Бег на результат (30 м), «Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», «Обучение подбора разбега прыжков с 7-9 шагов разбега», «Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м», «Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м», «Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м», «Бег в среднем темпе», «Бег 1500 м», «Бег в равномерном темпе», «Бег 1000 м», «Приземление. Прыжок в длину с места», Бег 2000 м  ОРУ в движении  Выполняют специальные беговые упражнения; упражнения на развитие скоростных качеств, специальные прыжковые упражнения.  Выполняют специальные упражнения на развитие скоростных качеств  Выполняют тесты «наклон вперед из положения сидя», «подтягивания на перекладине»  Выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости.  Играют в подвижные игры  Выполняют ОРУ  Осуществляют подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
3	<p><b>Баскетбол/Стрит-бол</b>  Правила игры, основные элементы.  Стойки, перемещения, остановки двумя шагами и прыжком  Повороты без мяча и с мячом  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника</p>	16	<p>Наблюдают за демонстрацией учителя  Выполняют тренировочные упражнения «Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку», «Нижняя прямая подача с 3-6 м», «Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах», «Прием мяча снизу над собой» «Стойка игрока», «Остановка прыжком», «Ведение мяча на месте», «Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах», «Стойка и передвижения игрока», «Ведение мяча на месте с разной высотой отскока»,</p>

	<p>Ведение мяча в разных стойках с изменением направления и скорости движения Броски одной и двумя руками с места и в движении Вырывание и выбивание мяча Тактические действия в защите и нападении Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола</p>		<p>«Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках», «Ведение мяча на месте правой (левой) рукой», «Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом», «Ведение мяча в движении шагом», «Остановка двумя шагами», «Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге», «Бросок двумя руками от головы с места», «Ведение мяча с изменением скорости», «Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате», «Бросок двумя руками снизу в движении», «Ведение мяча с изменением направления»,.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие координационных качеств. Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Изучают терминологию баскетбола. Играют в мини-баскетбол. Сдача зачета по теме «Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой</p>
4	<p><b>Волейбол/ Пионербол</b> Правила игры, основные элементы. Стойки и перемещения в стойке Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд Передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку Нижняя прямая подача с 3-6 м, стоя у стены Комбинации из освоенных элементов техники игры Игра по упрощённым правилам мини-волейбола Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости</p>	16	<p>Слушают объяснение учителя Выполняют тренировочные упражнения по теме «Стойка игрока. Передвижения в стойке». «Передача мяча двумя руками сверху вперед», «Передача мяча двумя руками сверху над собой, вперед», «Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед», «Прием мяча снизу двумя руками над собой», «Передача мяча двумя руками сверху в парах», «Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку» «Нижняя прямая подача с 3-6 м», Слушают объяснения учителя «Правила упрощенного волейбола». Играют в подвижные игры «Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», подвижные игры с</p>

			<p>элементами волейбола. Играют в пионербол, мини-волейбол Эстафеты с в\б мячем. Встречные и линейные эстафеты.</p>
5	<p><b>Гимнастика</b> Организующие команды и приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении) Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических брусьях и перекладине <u>Мальчики</u> Висы согнувшись и прогнувшись: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе <u>Девочки</u> Смешанные висы, подтягивание из вися лёжа Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см) Акробатические упражнения и комбинации Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках Простейшие акробатические комбинации из 3-4 освоенных элементов акробатики Упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке, канату Помощь, страховка, обязанности командиров отделения Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации</p>	13	<p>Слушают инструктаж по ТБ. Наблюдают за демонстрацией учителя и выполнением тренировочных упражнений по теме «Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением», «Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)». «Подтягивания в висе», «Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении», «Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись», «Прыжок ноги врозь», «Строевой шаг. Повороты на месте», «Кувырок вперед». Выполняют ОРУ на месте, ОРУ с гимнастическими палками, ОРУ с мячами, ОРУ в движении, ОРУ с набивным мячом. Выполняют упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Играют в подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры» «Прыжки по полоскам». Подготавливаются к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Шахматы.</p>
6	<p><b>Лыжная подготовка</b> Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы Подъём «полуёлочкой» Торможение «плугом» Повороты переступанием</p>	18	<p>Слушают инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовкой. Наблюдают за демонстрацией учителя и выполняют тренировочные упражнения по теме «Попеременный двухшажный ход», «Спуск в высокой стойке», «Прохождение дистанции до 2</p>

	<p>Лыжные гонки на 1,5 км свободным стилем  Равномерное передвижение до 3 км  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>		<p>км»,  «Подъём «ёлочкой», «Прохождение дистанции до 2,3 км. в среднем темпе», «Торможение «плугом»», «Попеременно-двухшажный ход», «Скользкий шаг», «Одновременно бесшажный ход», «Коньковый ход без палок».  Эстафеты на лыжах  Готовятся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
7	<p><b>Плавание</b>  Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания  Прикладное и гигиеническое значение плавания  Координационные упражнения на суше  Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища  Способы плавания  Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса  Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	4	<p>Слушают инструктаж по охране труда на занятиях плаванием. Смотрят иллюстративный материал. Наблюдают за демонстрацией учителя и выполнением имитационных упражнений по теме «Кроль на спине», «Брасс», «Ныряние», «Кроль на груди».  Выполняют специальные упражнения на суше (на матах) для изучения кроля на спине  Выполняют упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища (на суше)  Выполняют координационные упражнения (на суше).</p>
8	<p><b>Элементы единоборств</b>  Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.  Правила и основные элементы национальной борьбы «Куреш»</p>	4	<p>Слушают инструктаж по технике безопасности. Слушают объяснение учителя, наблюдают за демонстрацией упражнений.  Выполняют тренировочные упражнения «Захваты рук и туловища», «Стойки и передвижения в стойке», «Освобождение от захватов», «Захват туловища за пояс», «Выведение соперника из равновесия»  Выполняют упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей.</p>

			Изучают приёмы борьбы за выгодное положение, приёмы страховки и само страховки. Игра «Выталкивание из круга».
9	<b>Гандбол (ручной мяч)</b> Правила игры, основные элементы. Терминология и жесты в гандболе Стойки и перемещения Общая физическая подготовка гандболиста Правила гандбола, игра по правилам	3	Слушают инструктаж по технике безопасности Изучают стойки игрока, перемещения в стойке. Учатся ведению мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Выполняют упражнения на ловлю и передачу. Играют в подвижные игры с элементами гандбола.
10	<b>Футбол/ мини-футбол</b> Правила игры, основные элементы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения, передача мяча с места после ведения Обводка игрока Удары по воротам низом Комбинация из освоенных технических игровых действий, перемещений и владения мячом Тактика игры Правила игры Игра по упрощённым правилам футбола	10	Слушают инструктаж по технике безопасности Наблюдают за демонстрациями учителя и выполнением тренировочных упражнений по теме «Перемещения без мяча», «Ведение футбольного мяча», «Остановка ф\мяча подошвой», «Остановка ф\мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы», «Удар по ф\мячу серединой подъема», «Передача внутренней стороной стопы». Слушают объяснения учителя «Правила игры в футбол». Учебная игра 5:5 .Выполняют упражнения развивающие специальную выносливость у футболистов Эстафеты с ф\ мячом Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости

11	<p><b>Народные игры.</b>  Правила игры, основные элементы.  Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.  Учебные и соревновательные игры.  Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.</p>	3	<p>Слушают инструктаж по технике безопасности.  Изучают стойки игрока, перемещения в стойке.</p>
----	---	---	--

**9 класс**

№	Тема раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1	<p>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. Всероссийский</p>	В процессе уроков	<p>Слушают и воспринимают информацию (рассказ учителя, видеоматериал)  Слушают и наблюдают за демонстрацией учебного материала  Проходят инструктаж по технике безопасности  Изучают правила спортивных игр, работают с</p>



	<p>физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p> <p>Физическая культура в современном обществе. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Планирование занятий физической культурой.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>		<p>источниками информации (рассказ учителя, демонстрация, материал учебника, иллюстративный материал, справочный материал)</p>
2	<p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <p>Высокий старт, стартовое ускорение, финиширование.</p> <p>Бег с ускорением. Скоростной бег</p> <p>Бег на результат 30 м, 60 м.</p> <p>Бег по дистанции, бег в равномерном темпе до 15 мин.</p> <p>Бег на 1000 м.</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок)</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность, в цель</p> <p>Кросс до 12 мин, бег с преодолением препятствий</p> <p>Специальные прыжковые и беговые упражнения</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского</p>	18	<p>Проходят инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Слушают объяснения учителя.</p> <p>Наблюдают за демонстрацией учителя и выполняют тренировочные упражнения по темам «Низкий старт (до 30-40 м)», «Стартовый разгон», «Бег по дистанции (до 70-80 м)», «Челночный бег (3 x 10 бег по дистанции)», «Бег по дистанции», «Прыжок с 9-11 шагов разбега», «Метание малого мяча на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м№», «Бег на результат (30 м), «Приземление».</p> <p>Бег в парах.</p> <p>Кросс до 3000 м.</p> <p>Выполняют специальные беговые упражнения; упражнения на развитие скоростных качеств,</p>

	<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>		<p>специальные прыжковые упражнения.  Выполняют специальные упражнения на развитие скоростных качеств  Выполняют тесты «наклон вперед из положения сидя», «подтягивания на перекладине»  Выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости.  Выполняют упражнения на развитие общей выносливости.  Играют в подвижные игры  Выполняют ОРУ  Осуществляют подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
3	<p><b>Баскетбол/Стрит-бол</b>  Правила игры, основные элементы.  Стойки, перемещения, остановки двумя шагами и прыжком  Повороты без мяча и с мячом  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника  Ведение мяча в разных стойках с изменением направления и скорости движения  Броски одной и двумя руками с места и в движении  Вырывание и выбивание мяча  Тактические действия в защите и нападении  Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола</p>	16	<p>Проходят инструктаж по ТБ,  Наблюдают за демонстрацией учителя  Выполняют тренировочные упражнения «Стойка игрока. Передвижения в стойке», «Передача мяча двумя руками сверху вперед», «Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед», «Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед», «То же через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой», «Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед», «Передача мяча двумя руками у сетки», «Прием мяча снизу двумя руками над собой и вперед через сетку. Нижняя прямая подача через сетку», «Передача мяча двумя руками сверху у сетки в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача», «Нижняя прямая подача в заданную часть площадки», «Прямой нападающий удар при встречных передачах», «Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером», комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар»,</p>

			<p>«Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки», «Ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте (в парах).», «Ловля мяча двумя руками от груди на месте (в тройках) с пассивным сопротивлением защитника», «Остановка прыжком. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Жонглирование мячом». «Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой и двумя руками в прыжке».</p> <p>«Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом».», упражнения с в/б мячом, выполняемые в сочетании с приседаниями, бегом, прыжками</p> <p>Выполняют тренировочные упражнения «Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) и пр.</p> <p>Эстафета с элементами передвижений (перемещения приставными шагами, спиной вперед, с ускорениями, со старта из различных положений).</p> <p>Выполняют упражнения на развитие координационных качеств.</p> <p>Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.</p> <p>Используют терминологию баскетбола.</p> <p>Учебная игра</p>
4	<p><b>Волейбол/ Пионербол</b>  Правила игры, основные элементы.  Стойки и перемещения в стойке  Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение)  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после</p>	15	<p>Слушают объяснение учителя</p> <p>Выполняют тренировочные упражнения по теме «Стойка игрока. Передвижения в стойке».</p> <p>«Передача мяча двумя руками сверху вперед», «Передача мяча двумя руками сверху над собой, вперед», «Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед», «Прием мяча снизу</p>

	<p>перемещения вперёд          Передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку          Нижняя прямая подача с 3-6 м, стоя у стены          Комбинации из освоенных элементов техники игры          Игра по упрощённым правилам мини-волейбола          Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости</p>		<p>двумя руками над собой», «Передача мяча двумя руками сверху в парах», «Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку» «Нижняя прямая подача с 3-6 м»,          Слушают объяснения учителя «Правила упрощенного волейбола».          Играют в подвижные игры «Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», подвижные игры с элементами волейбола.          Играют в пионербол, мини-волейбол          Эстафеты с в\б мячем.          Встречные и линейные эстафеты.</p>
5	<p><b>Гимнастика</b>          Организующие команды и приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении)          Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами          Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических брусках и перекладине  <u>Мальчики</u>          Висы согнувшись и прогнувшись: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе  <u>Девочки</u>          Смешанные висы, подтягивание из вися лёжа          Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см)          Акробатические упражнения и комбинации          Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках          Простейшие акробатические комбинации из 3-4 освоенных элементов акробатики          Упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке, канату          Помощь, страховка, обязанности командиров отделения</p>	13	<p>Слушают инструктаж по ТБ.          Наблюдают за демонстрацией учителя и выполнением тренировочных упражнений по теме «Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге», «Вис согнувшись, подъем переворотом в упор толчком двумя (м.), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (д.)», «Подъем переворотом в упор махом и силой (м.), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (д.)», «Передвижение в висе», «Подтягивания в висе», «Равновесие на одной. Из упора присев силой стойка на голове и руках», «Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись», «М: Прыжок согнув ноги, Д: прыжок ноги врозь»          ОРУ на месте, в движении, со скакалками, без предметов, на гимнастической стенке.          Развитие силовых способностей.          Выполнение зачетного упражнения по теме «Комбинация из освоенных элементов: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, полу шпагат, стойка на голове согнув ноги, кувырок назад в упор стоя ноги врозь мост и поворот в упор стоя на</p>

	Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации		одном колене.. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Шахматы.
6	<b>Лыжная подготовка</b> Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы Подъём «полуёлочкой» Торможение «плугом» Повороты переступанием Лыжные гонки на 1,5 км свободным стилем Равномерное передвижение до 3 км Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	18	Слушают инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовкой. Наблюдают за демонстрацией учителя и выполняют тренировочные упражнения по теме «Попеременный двухшажный ход», «Спуск в высокой стойке», «Прохождение дистанции до 3 км», «Подъём «ёлочкой», «Подъём в гору скользящим шагом», «Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе», «Торможение «плугом»», «Попеременно-двухшажный ход», «Скользкий шаг», «Одновременно бесшажный ход», «Коньковый ход без палок», «Переход с попеременных ходов на одновременные», «Преодоление бугров и впадин при спуске с горы», «Преодоление контр уклона», «Поворот на месте махом». Прохождение дистанции до 4 км в среднем темпе. Прохождение дистанции на лыжах в медленном темпе до 6 км. Эстафеты на лыжах Готовятся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
7	<b>Плавание</b> Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания Прикладное и гигиеническое значение плавания Координационные упражнения на суше Упражнения по совершенствованию движений рук, ног,	4	Слушают инструктаж по охране труда на занятиях плаванием. Смотрят иллюстративный материал. Наблюдают за демонстрацией учителя и выполняют имитационных упражнений по теме «Кроль на спине», «Брасс», «Нырание», «Кроль на груди».

	<p>туловища Способы плавания Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>		<p>Выполняют специальные упражнения на суше (на матах) для изучения кроля на спине Выполняют упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища (на суше) Выполняют координационные упражнения (на суше).</p>
8	<p><b>Элементы единоборств</b> Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. Правила и основные элементы национальной борьбы «Куреш»</p>	3	<p>Слушают инструктаж по технике безопасности. Слушают объяснение учителя, наблюдают за демонстрацией упражнений. Выполняют специальные упражнения по овладению приемами страховки, тренировочные упражнения по теме, упражнения по совершенствованию координации движений и вестибюлярной устойчивости.</p>
9	<p><b>Гандбол (ручной мяч)</b> Правила игры, основные элементы. Терминология и жесты в гандболе Стойки и перемещения Общая физическая подготовка гандболиста Правила гандбола, игра по правилам</p>	3	<p>Слушают инструктаж по технике безопасности Закрепляют стойки игрока, перемещения в стойке. Выполняют упражнения на ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Выполняют упражнения на ловлю и передачу. Играют в подвижные игры с элементами гандбола. Учебные игры</p>
10	<p><b>Футбол/ мини-футбол</b> Правила игры, основные элементы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения, передача мяча с места после ведения Обводка игрока Удары по воротам низом Комбинация из освоенных технических игровых действий, перемещений и владения мячом</p>	10	<p>Слушают инструктаж по технике безопасности. Наблюдают за демонстрациями учителя и выполнением тренировочных упражнений по теме «Перемещения без мяча», «Ведение футбольного мяча», «Остановка ф\мяча подошвой», «Остановка ф\мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы», «Удар по ф\мячу серединой подъема», «Передача внутренней стороной стопы», «Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и подошвой», «По неподвижному мячу внешней</p>

	<p>Тактика игры Правила игры Игра по упрощённым правилам футбола</p>		<p>частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом» Слушают объяснения учителя «Правила игры в футбол». Учебная игра 5:5 .Выполняют упражнения развивающие специальную выносливость у футболистов Эстафеты с ф\ мячом Выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости Комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p>
11	<p><b>Народные игры.</b> Правила игры, основные элементы. Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Учебные и соревновательные игры. Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.</p>	2	<p>Слушают инструктаж по технике безопасности. Изучают стойки игрока, перемещения в стойке.</p>

