

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Подгорнобайларская основная общеобразовательная школа»  
Мензелинского муниципального района  
Республики Татарстан

**Рабочая программа  
по физической культуре**

Уровень образования: основное общее образование,  
5-9 классы

**Разработано:** ШМО учителей физической культуры,  
технологии, ИЗО, музыки и ОБЖ.

Настоящая рабочая программа по физической культуре для уровня основного общего образования составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) с учетом авторской программы В.И. Лях «Физическая культура. 5-9 классы», Москва «Просвещение», 2013 г.

Реализуется предметная линия учебников УМК:

- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.
- Физическая культура 8-9 классы, учебник для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2017.

Класс	Наименование учебника	Автор	Издательство
5	«Физическая культура. 5-6-7 классы»	М.Я. Виленский	М.: Просвещение
6	«Физическая культура. 5-6-7 классы»	М.Я. Виленский	М.: Просвещение
7	«Физическая культура. 5-6-7 классы»	М.Я. Виленский	М.: Просвещение
8	«Физическая культура. 8-9 классы»	В.И. Лях, А.А. Зданевич	М.: Просвещение
9	«Физическая культура. 8-9 классы»	В.И. Лях, А.А. Зданевич	М.: Просвещение

Рабочая программа рассчитана на 522ч.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### 5 класс

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### ***Регулятивные УУД***

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

#### ***Познавательные УУД***

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

#### ***Коммуникативные УУД***

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

- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которой приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

*Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:*

### **Знания о физической культуре**

*Ученик научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

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

*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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

*Ученик научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*Ученик получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

*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 и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

### **6 класс**

**Личностные результаты**, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### ***Регулятивные УУД***

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

#### ***Познавательные УУД***

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

#### ***Коммуникативные УУД***

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

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

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которой приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

*Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:*

### **Знания о физической культуре**

*Ученик научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.



*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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

*Ученик научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*Ученик получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

*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 и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

## **7 класс**

**Личностные результаты,** формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### ***Регулятивные УУД***

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

#### ***Познавательные УУД***

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

#### ***Коммуникативные УУД***

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

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

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которой приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

*Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:*

### **Знания о физической культуре**

*Ученик научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

*Ученик научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*Ученик получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

*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 и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.
- 

## **8 класс**

**Личностные результаты**, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

#### ***Регулятивные УУД***

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

#### ***Познавательные УУД***

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

### **Коммуникативные УУД**

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

**Предметные результаты.** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- определять основные направления и цели оценочной деятельности, ориентированной на управление качеством образования, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;
- ориентировать образовательный процесс на духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, реализацию требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования;
- обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, позволяющий вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов основного общего образования;
- обеспечивать оценку динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования;
- предусматривать использование разнообразных методов и форм, взаимно дополняющих друг друга (стандартизированные письменные и устные работы, проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения);
- позволять использовать результаты итоговой оценки выпускников, характеризующие уровень достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, как основы для оценки деятельности образовательного учреждения и системы образования разного уровня.

*Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:*

### **Знания о физической культуре**

*Ученик научится:*

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



- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
  - 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;
  - 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 признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

*Ученик научится:*

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*Ученик получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*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 и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

### 9 класс

**Личностные результаты,** формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

1. Воспитание российской гражданской идентичности (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе русского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального русского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

#### **Регулятивные УУД**

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

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

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения

результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

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

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

### **Познавательные УУД**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

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

### **Коммуникативные УУД**

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

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

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

### **Предметные результаты:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее

воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**Содержание учебного предмета**  
**5 класс**

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Количество часов
<b>Физическая культура как область знаний.</b>	<p><b>История и современное развитие физической культуры</b> <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</i></p> <p><b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b> <i>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p><b>Физическая культура человека</b> <i>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i></p>	Содержание данного раздела реализуется на каждом уроке в комплексе с содержанием предыдущих разделов
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b><i>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.</i></p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> <i>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</i></p>	<b>6 ч.</b>
<b>Физическое совершенствование</b>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> <i>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</i></p>	<b>99 ч.</b>



	<p><i>аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</i></p> <p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b></p> <p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; передвижение в висях 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).</i></p>	
--	---	--

### 6 класс

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Количество часов
<b>Физическая культура как область знаний.</b>	<p><b>История и современное развитие физической культуры</b></p> <p><i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i> Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</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> Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></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. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий</p>	Содержание данного раздела реализуется на каждом уроке в комплексе с содержанием предыдущих разделов

	физической культурой и спортом.	
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> 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> Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<b>6 ч.</b>
<b>Физическое совершенствование</b>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> 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. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>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.</i> Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b></p> <p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	<b>99 ч.</b>

## 7 класс

Раздел	Основное содержание раздела рабочей программы	Количество часов
--------	---	------------------

учебной программы		
<b>Физическая культура как область знаний.</b>	<p><b>История и современное развитие физической культуры</b>  <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i> Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p><b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>  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. <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. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	Содержание данного раздела реализуется на каждом уроке в комплексе с содержанием предыдущих разделов
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> 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> Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<b>6 ч.</b>
<b>Физическое совершенствование</b>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> 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. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>  Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).  Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводные</i></p>	<b>99 ч.</b>

	<p>упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>  <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	
--	---	--

## 8 класс

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Количество часов
<b>Физическая культура как область знаний.</b>	<p><b>История и современное развитие физической культуры</b>  Олимпийское движение в России. <i>Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p><b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>  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. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p><b>Физическая культура человека</b>  Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Содержание данного раздела реализуется на каждом уроке в комплексе с содержанием предыдущих разделов</p>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> 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. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> 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. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p><b>10 ч.</b></p>

<p><b>Физическое совершенствовани</b></p>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> 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. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p><i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p> <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b></p> <p><i>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.</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	<p><b>95 ч.</b></p>
---	--	---------------------

### 9 класс

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Количество часов
<p><b>Физическая культура как область знаний.</b></p>	<p><b>История и современное развитие физической культуры</b></p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	<p>Содержание данного раздела реализуется на каждом уроке</p>

	<p><b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>          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. <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. 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.</p>	в комплексе с содержанием предыдущих разделов
Способы физкультурной деятельности	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</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. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	3 ч.
Физическое совершенствование	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> 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. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>          Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).          Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i>          Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>          Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание,</p>	99 ч.

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

## Тематическое планирование

## 5 класс

Раздел учебной программы	№ урока	Тема урока с элементами содержания	Количество часов
<b>1 четверть – 27 часов.</b> <b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b> <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности- 1 час.</b> <b>Физическое совершенствование: легкая атлетика: 14 часов, футбол – 6 часов, мини-футбол – 6 часов.</b>			
Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 час	1	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. История легкой атлетики. Подвижные игры на материале легкой атлетики.</i>	1
Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование. Легкая атлетика: беговые упражнения- 8 часов.	2	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Специально беговые упражнения (СБУ). Высокий старт от 10 до 15 м. Подвижные игры на материале легкой атлетики.</i>	1
	3	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; СБУ, бег с ускорением от 30 до 40. Тестирование на короткие дистанции.</i>	1
	4	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты. СБУ. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1

<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 час</b>	5	Легкая атлетика: беговые упражнения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. <i>Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег в равномерном темпе от 6 до 8 мин. Подвижные игры.</i>	1	
	6	Легкая атлетика: беговые упражнения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. <i>СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег в равномерном темпе до 12 мин.</i>	1	
	7	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Правила соревнований в беге. СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег на результат 1000 м.</i>	1	
	<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование- Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча - 2 часа, прыжковые упражнения – 6 часов</b>	8	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника движений и ее основные показатели. <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель. Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. (Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м).</i>	1
		9	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Техника движений и ее основные показатели. <i>Овладение техникой метания малого мяча 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча на результат.</i>	1
		10	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Общефизическая подготовка. Упражнения на развития скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Круговая тренировка.</i>	1
		11	<i>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбегаспособом «согнув ноги».</i> Техника движений и ее основные показатели. <i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.	1
		12	<i>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбегаспособом «согнув ноги» на результат. Развитие силы.</i>	1
		13	<i>Прыжковые упражнения.</i> Техника движений и ее основные показатели. <i>Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания».</i> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
	14	<i>Прыжковые упражнения.</i> Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 7—9 шагов разбега на результат.	1	
15	<i>Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с места на результат. <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>	1		
<b>Физическая культура как область знаний в</b>	16	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. <i>Краткая характеристика видов спорта: история, требования к технике безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.</i>	1	



<b>процессе занятий.</b> <b>Физическое совершенствование-</b> футбол – 6 часов.	17	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Техника движений и ее основные показатели. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Стойки игрока.</i> Игра по правилам.	1
	18	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</i> Игра по правилам.	1
	19	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. <i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.</i> Игра по правилам.	1
	20	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. <i>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы.</i> Игра по правилам.	1
	21	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</i> Игра по правилам.	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b> <b>Физическое совершенствование-</b> мини-футбол – 6 часов	22	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини -футбол. <i>Краткая характеристика видов спорта: история, требования к технике безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.</i>	1
	23	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Техника движений и ее основные показатели. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Стойки игрока.</i> Игра по правилам.	1
	24	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</i> Игра по правилам.	1
	25	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. <i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.</i> Игра по правилам.	1
	26	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. <i>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Техника удара по</i>	1

		<i>неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Игра по правилам.</i>	
	27	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам.</i>	1
<p><b>Вторая четверть (24 ч.)</b>  <b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b>  <b>Физическое совершенствование:</b> физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа, баскетбол- 16 часов.  <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 5 часов.</b></p>			
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b> <b>Физическое совершенствование.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность- 3 часа	28	Здоровье и здоровый образ жизни. <i>Слагаемые здорового образа жизни. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Эстафеты, старты из различных исходных положений.</i>	1
	29	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Круговая тренировка.</i>	1
	30	Коррекция осанки и телосложения. <i>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Эстафеты.</i>	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b> <b>Физическое совершенствование-</b> Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 16 часов	31	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Краткая характеристика вида спорта: история баскетбола, требования к технике безопасности, основные правила игры в баскетбол, основные приёмы игры. Подвижные игры с элементом баскетбола.</i>	1
	32	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча.</i>	1
	33	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Освоение техники ведения мяча.</i>	1
	34	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Техника движений и ее основные показатели. Освоение техники ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</i>	1

35	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <b>К. р.</b> <i>Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, беганием стоек, повороты с мячом на месте; передача мяча одной рукой сбоку; игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</i>	1
36	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. <i>Освоение ловли и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</i>	1
37	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Комбинации из освоенных элементов техники: ведения, ловли и передачи мяча. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.</i>	1
38	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <b>К. р.</b> <i>Ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</i>	1
39	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. <i>Овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</i>	1
40	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. <i>Овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</i>	1
41	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <b>К. р.</b> <i>штрафной бросок; игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</i>	1
42	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.</i>	1
43	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</i>	1
44	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Освоение тактики игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра.</i>	1
45	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Освоение тактики игры: нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по правилам.</i>	1
46	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и</i>	1

		<i>игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам.</i>	
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 5 часов</b>	47	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.</i>	1
	48	<i>Олимпийские игры древности.</i> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1
	49	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз.	1
	50	Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. <i>Субъективные и объективные показатели самочувствия. Ведение дневника самонаблюдения.</i>	1
	51	<i>Спорт и спортивная подготовка. Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.</i> Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
<b>Третья четверть (30 ч.)</b>			
<b>Физическое совершенствование:</b> гимнастика с основами акробатики – 14 часов, лыжные гонки – 16 часов.			
<b>Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики – 14 часов</b>	52	Гимнастика с основами акробатики. <i>Краткая характеристика вида спорт: требования к технике безопасности. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</i> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1
	53	Гимнастика с основами акробатики. <i>Организуемые команды и приёмы. Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Упражнения для развития силы рук, силы ног, силы мышц туловища. Круговая тренировка.</i>	1
	54	Гимнастика с основами акробатики. <i>Общefизическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания</i>	1

55	Гимнастика с основами акробатики. <i>Коррекция осанки и телосложения. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Подвижные игры с элементами гимнастики. К.Р. Поднимание и опускание туловища из положения, лежа за 1 мин (раз)</i>	1
56	Гимнастика с основами акробатики. <i>Общефизическая подготовка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</i>	1
57	Гимнастика с основами акробатики. <i>Освоение обще развивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Подвижные игры с элементами гимнастики.</i>	1
58	Гимнастика с основами акробатики. <i>Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Круговая тренировка. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: вис, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.</i>	1
59	Гимнастика с основами акробатики. <i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Опорные прыжки. Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). Правила самоконтроля. Тест. Подтягивания: мальчики – из виса, девочки – из виса лёжа.</i>	1
60	Гимнастика с основами акробатики. <i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Опорные прыжки на результат. Правила самоконтроля. Тест. Сгибание и разгибание рук из положения упор лежа.</i>	1
61	Гимнастика с основами акробатики. <i>Техника выполнения физических упражнений. Акробатические упражнения и комбинации. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Тестирование. Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).</i>	1
62	Гимнастика с основами акробатики. <i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Акробатические упражнения и комбинации на результат. Основные правила развития физических качеств. Тест на гибкость (наклон вперед из положения, сидя).</i>	1
63	Гимнастика с основами акробатики. <i>Прикладная физическая подготовка. Развитие координационных</i>	1

		<i>способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</i>	
	64	<i>Полоса препятствий, включающие прикладные упражнения: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах.</i>	1
	65	<i>Гимнастика с основами акробатики. Правила соревнований. Судейство. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических брусьях.</i>	1
<b>Физическое совершенствование.</b> Лыжные гонки – 16 часов	66	<i>Лыжные гонки. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике безопасности. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.</i>	1
	67	<i>Лыжные гонки. Имена выдающихся лыжников. Применение лыжных мазей. Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.</i>	1
	68	<i>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: Одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</i>	1
	69	<i>Передвижение на лыжах: Переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой).</i>	1
	70	<i>Передвижение на лыжах. Перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия. Попеременный двухшажный ход.</i>	1
	71	<i>Подъемы, спуски, повороты, торможения. Поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полулочкой.</i>	1
	72	<i>Подъемы, спуски, повороты, торможения. Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.</i>	1
	73	<i>Подъемы, спуски, повороты, торможения. Торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.</i>	1
	74	<i>Передвижение на лыжах. Развитие координации движений. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.</i>	1
	75	<i>Передвижение на лыжах. Развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным тягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой,</i>	1

		<i>елочкой.</i>	
	76	<i>Передвижение на лыжах. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</i>	1
	77	<i>Передвижение на лыжах. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью лыжными ходами в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции до 6 км.</i>	1
	78	<i>Передвижение на лыжах. Коньковый ход. Техника выполнения физических упражнений. Прохождение дистанции до 6 км.</i>	1
	79	<i>Передвижение на лыжах. Коньковый ход. Техника выполнения физических упражнений. Прохождение дистанции до 8 км.</i>	1
	80	<i>Передвижение на лыжах. К.р. Техника исполнения - попеременный двухшажный ход, одновременно одношажный, повороты, преодоление подъемов, спусков.</i>	1
	81	<i>Передвижение на лыжах. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Тестирование. Прохождение дистанции 3 км.</i>	1
<p><b>Четвёртая четверть(24 ч.)</b>  <b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b>  <b>Физическое совершенствование: плавание – 8 ч., волейбол- 12 ч., легкая атлетика – 4 ч.</b></p>			
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b> <b>Физическое совершенствование- плавание – 8 часов</b>	82	<i>Плавание. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике безопасности, названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.</i>	1
	83	<i>Плавание. Освоение техники плавания. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i>	1
	84	<i>Плавание. Освоение техники плавания. Плавание на груди и спине вольным стилем. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.</i>	1
	85	<i>Плавание. Развитие координационных способностей. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.</i>	1
	86	<i>Плавание. Освоение техники плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.</i>	1

	87	<i>Плавание. Развитие координационных способностей. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.</i>	1
	88	<i>Плавание. Развитие выносливости. Повторное плавание отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза. Плавание до 400 м. Игры и развлечения на воде.</i>	1
	89	<i>Плавание. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства. Тестирование. Плавание 50 м.</i>	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование.</b> Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол- 12 часов	90	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике безопасности, история волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</i>	1
	91	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</i>	1
	92	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра в пионербол с элементом волейбола.</i>	1
	93	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</i>	1
	94	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</i>	1
	95	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</i>	1
	96	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой на результат. То же через сетку. Игровые</i>	1



		<i>упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</i>	
	97	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Двусторонние игры длительностью до 12 мин</i>	1
	98	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Освоение техники нижней прямой подачи на результат. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Двусторонние игры длительностью до 12 мин</i>	1
	99	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра в волейбол.</i>	1
	100	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Освоение техники прямого нападающего удара на результат. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра в волейбол.</i>	1
	101	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Волейбол. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Подача мяча. К.Р. Игра по правилам. Судейство.</i>	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование.</b> Легкая атлетика – 4 часа.	102	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты. СБУ. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1
	103	Легкая атлетика: прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. <i>Развитие силы.</i>	1
	104	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Техника движений и ее основные показатели. <i>Овладение техникой метания малого мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча на результат.</i>	1
	105	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Правила соревнований в беге. СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег на результат 1500 м.</i>	1

### Тематическое планирование

#### 6 класс

Раздел учебной программы	№ урока	Тема урока с элементами содержания	Количество часов
<b>1 четверть – 27 часов.</b>			

<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b> <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 час</b> <b>Физическое совершенствование: легкая атлетика: 14 часов, футбол – 6 часов, мини-футбол – 6 часов.</b>			
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b> <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 час</b>	1	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. История легкой атлетики. Подвижные игры на материале легкой атлетики.</i>	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b> <b>Физическое совершенствование.</b> Легкая атлетика: беговые упражнения-8 часов.  <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 час</b>	2	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Специально беговые упражнения (СБУ). Высокий старт от 10 до 15 м. Подвижные игры на материале легкой атлетики.</i>	1
	3	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; СБУ, бег с ускорением от 30 до 50. Тестирование на короткие дистанции.</i>	1
	4	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты. СБУ. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1
	5	Легкая атлетика: беговые упражнения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. <i>Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег в равномерном темпе от 6 до 8 мин. Подвижные игры.</i>	1
	6	Легкая атлетика: беговые упражнения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. <i>СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег в равномерном темпе до 15 мин.</i>	1
	7	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Правила соревнований в беге. СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег на результат 1500 м.</i>	1
	8	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника движений и ее основные показатели. <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель. Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. (Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м).</i>	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b> <b>Физическое совершенствование-</b> Легкая атлетика:	9	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Техника движений и ее основные показатели. <i>Овладение техникой метания малого мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча на результат.</i>	1

упражнения в метании малого мяча - 2 часа, прыжковые упражнения – 6 часов	10	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Общефизическая подготовка. Упражнения на развития скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Круговая тренировка.</i>	1
	11	<i>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника движений и ее основные показатели. СБУ. Многоскоки. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.</i>	1
	12	<i>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Развитие силы.</i>	1
	13	<i>Прыжковые упражнения. Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания». Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</i>	1
	14	<i>Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 7—9 шагов разбега на результат.</i>	1
	15	<i>Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с места на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование- футбол – 6 часов.</b>	16	<i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Краткая характеристика видов спорта: история, требования к технике безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.</i>	1
	17	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Стойки игрока. Игра по правилам.</i>	1
	18	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Игра по правилам.</i>	1
	19	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра по правилам.</i>	1
	20	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Игра по правилам.</i>	1

	21	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</i> Игра по правилам.	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование-мини-футбол – 6 часов</b>	22	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини -футбол. <i>Краткая характеристика видов спорта: история, требования к технике безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.</i>	1
	23	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Техника движений и ее основные показатели. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Стойки игрока.</i> Игра по правилам.	1
	24	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</i> Игра по правилам.	1
	25	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. <i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.</i> Игра по правилам.	1
	26	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. <i>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы.</i> Игра по правилам.	1
	27	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</i> Игра по правилам.	1
<b>Вторая четверть (24 ч.)</b> <b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b> <b>Физическое совершенствование:</b> физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа, баскетбол- 16 часов. <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 5 часов.</b>			
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое</b>	28	Здоровье и здоровый образ жизни. <i>Слагаемые здорового образа жизни.</i> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. <i>Эстафеты, старты из различных исходных положений.</i>	1
	29	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие	1

<b>совершенствовани.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность- 3 часа		основных физических качеств. <i>Круговая тренировка.</i>	
	30	Коррекция осанки и телосложения. <i>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Эстафеты.</i>	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование-</b> Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 16 часов	31	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Краткая характеристика вида спорта: история баскетбола, требования к технике безопасности, основные правила игры в баскетбол, основные приёмы игры. Подвижные игры с элементом баскетбола.</i>	1
	32	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча.</i>	1
	33	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Освоение техники ведения мяча.</i>	1
	34	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. <i>Освоение техники ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</i>	1
	35	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <b>К. р.</b> <i>Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек, повороты с мячом на месте; передача мяча одной рукой сбоку; игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</i>	1
	36	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. <i>Освоение ловли и передач мяча: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</i>	1
	37	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Комбинации из освоенных элементов техники: ведения, ловли и передачи мяча. Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.</i>	1
	38	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <b>К. р.</b> <i>Ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</i>	1
	39	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. <i>Овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</i>	1

	40	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. <i>Овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</i>	1
	41	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <b>К. р. штрафной бросок; игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</b>	1
	42	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.</i>	1
	43	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</i>	1
	44	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Освоение тактики игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра.</i>	1
	45	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Освоение тактики игры: нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</i> Игра по правилам.	1
	46	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</i> Игра по правилам.	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 5 часов</b>	47	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.</i>	1
	48	<i>Олимпийские игры древности.</i> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1
	49	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз.	1
	50	Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. <i>Субъективные и объективные показатели самочувствия. Ведение дневника самонаблюдения.</i>	1
	51	<i>Спорт и спортивная подготовка. Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.</i> Измерение резервов организма (с	1

		помощью простейших функциональных проб).	
<b>Третья четверть (30 ч.)</b>			
<b>Физическое совершенствование:</b> гимнастика с основами акробатики – 14 часов, лыжные гонки – 16 часов			
<b>Физическое совершенствование.</b> Гимнастика с основами акробатики – 14 часов	52	Гимнастика с основами акробатики. <i>Краткая характеристика вида спорт: требования к технике безопасности. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</i> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1
	53	Гимнастика с основами акробатики. <i>Организующие команды и приёмы. Освоение строевых упражнений: строевой шаг, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении, размыкание и смыкание на месте. Упражнения для развития силы рук, силы ног, силы мышц туловища. Круговая тренировка.</i>	1
	54	Гимнастика с основами акробатики. <i>Общefизическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания</i>	1
	55	Гимнастика с основами акробатики. <i>Коррекция осанки и телосложения. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Подвижные игры с элементами гимнастики. К.Р. Поднимание и опускание туловища из положения, лежа за 1 мин (раз)</i>	1
	56	Гимнастика с основами акробатики. <i>Общefизическая подготовка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения на брусках. Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.</i>	1
	57	Гимнастика с основами акробатики. <i>Освоение обще развивающих упражнений с предметами. Мальчики: с</i>	1

		<i>набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Подвижные игры с элементами гимнастики.</i>	
	58	<i>Гимнастика с основами акробатики. Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Круговая тренировка. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</i>	1
	59	<i>Гимнастика с основами акробатики. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Опорные прыжки. Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Правила самоконтроля. Тест. Подтягивания: мальчики – из вися, девочки – из вися лёжа.</i>	1
	60	<i>Гимнастика с основами акробатики. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Опорные прыжки на результат. Правила самоконтроля. Тест. Сгибание и разгибание рук из положения упор лёжа.</i>	1
	61	<i>Гимнастика с основами акробатики. Техника выполнения физических упражнений. Акробатические упражнения и комбинации. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Тестирование. Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).</i>	1
	62	<i>Гимнастика с основами акробатики. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Акробатические упражнения и комбинации на результат. Основные правила развития физических качеств. Тест на гибкость (наклон вперед из положения, сидя).</i>	1
	63	<i>Гимнастика с основами акробатики. Прикладная физическая подготовка. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</i>	1
	64	<i>Полоса препятствий, включающие прикладные упражнения: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; передвижение в висях и упорах.</i>	1
	65	<i>Гимнастика с основами акробатики. Правила соревнований. Судейство. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических брусках.</i>	1
<b>Физическое совершенствование.</b>	66	<i>Лыжные гонки. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике безопасности. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к</i>	1



Лыжные гонки – 16 часов		<i>одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.</i>	
	67	Лыжные гонки. Имена выдающихся лыжников. Применение лыжных мазей. Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1
	68	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	1
	69	Передвижение на лыжах: переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой).	1
	70	Передвижение на лыжах. Перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия. Попеременный двухшажный ход.	1
	71	Передвижение на лыжах. Одновременно - двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой". Торможение и поворот упором. Игры: "Остановка рывком".	1
	72	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок".	1
	73	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку"	1
	74	Передвижение на лыжах. Развитие координации движений. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Прохождение дистанции 3,5 км.	1
	75	Передвижение на лыжах. Развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой. Прохождение дистанции 4 км.	1
	76	Передвижение на лыжах. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1
	77	Передвижение на лыжах. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью лыжными ходами в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции до 6 км.	1
	78	Передвижение на лыжах. Коньковый ход. Техника выполнения физических упражнений. Прохождение дистанции до 6 км.	1

	79	<i>Передвижение на лыжах. Коньковый ход. Техника выполнения физических упражнений. Прохождение дистанции до 8 км.</i>	1
	80	<i>Передвижение на лыжах. К.р. Техника исполнения - попеременный двухшажный ход, одновременно одношажный, повороты, преодоление подъемов, спусков.</i>	1
	81	<i>Передвижение на лыжах. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Тестирование. Прохождение дистанции 3 км.</i>	1
<b>Четвёртая четверть(24 ч.)</b>			
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b>			
<b>Физическое совершенствование: плавание – 8 ч., волейбол- 12 ч., легкая атлетика – 4 ч.</b>			
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование- плавание – 8 часов</b>	82	<i>Плавание. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике безопасности, названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.</i>	1
	83	<i>Плавание. Освоение техники плавания. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i>	1
	84	<i>Плавание. Освоение техники плавания. Плавание на груди и спине вольным стилем. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.</i>	1
	85	<i>Плавание. Развитие координационных способностей. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.</i>	1
	86	<i>Плавание. Освоение техники плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.</i>	1
	87	<i>Плавание. Развитие координационных способностей. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.</i>	1
	88	<i>Плавание. Развитие выносливости. Повторное плавание отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза. Плавание до 400 м. Игры и развлечения на воде.</i>	1
	89	<i>Плавание. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства. Тестирование. Плавание 50 м.</i>	1
<b>Физическая культура как</b>	90	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике безопасности, история волейбола. Основные правила игры в волейбол.</i>	1

<p><b>область знаний в процессе занятий.</b>  <b>Физическое совершенствование.</b>          Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол- 12 часов</p>		<i>Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</i>	
	91	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</i>	1
	92	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра в пионербол с элементом волейбола.</i>	1
	93	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</i>	1
	94	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</i>	1
	95	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</i>	1
	96	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой на результат. То же через сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</i>	1
	97	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3—6 м от сетки. Двусторонние игры длительностью до 12 мин</i>	1
	98	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Освоение техники нижней прямой подачи на результат. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Двусторонние игры длительностью до 12 мин</i>	1
	99	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра в</i>	1

		<i>волейбол.</i>	
	100	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Освоение техники прямого нападающего удара на результат. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра в волейбол.</i>	1
	101	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Волейбол. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Поддача мяча. К.Р. Игра по правилам. Судейство.</i>	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование.</b> Легкая атлетика – 4 часа.	102	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты. СБУ. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1
	103	Легкая атлетика: прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. <i>Развитие силы.</i>	1
	104	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Техника движений и ее основные показатели. <i>Овладение техникой метания малого мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча на результат.</i>	1
	105	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Правила соревнований в беге. СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег на результат 1500 м.</i>	1

### Тематическое планирование, 7 класс.

Раздел учебной программы	№ урока	Тема урока с элементами содержания	Количество часов
<b>1 четверть – 27 часов.</b>			
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b>			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 час			
<b>Физическое совершенствование:</b> легкая атлетика: 14 часов, футбол – 6 часов, мини-футбол – 6 часов.			
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b> Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 час	1	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. История легкой атлетики. Подвижные игры на материале легкой атлетики.</i>	1

<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование.</b> Легкая атлетика: беговые упражнения- 8 часов.	2	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Специально беговые упражнения (СБУ). Высокий старт от 10 до 15 м. Подвижные игры на материале легкой атлетике.</i>	1
	3	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; СБУ, бег с ускорением от 30 до 50. Тестирование на короткие дистанции.</i>	1
	4	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты. СБУ. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1
	5	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег в равномерном темпе от 6 до 8 мин. Подвижные игры.</i>	1
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 час</b>	6	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег в равномерном темпе до 15 мин.</i>	1
	7	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Правила соревнований в беге. СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег на результат 1500 м.</i>	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование.</b> Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча - 2 часа, прыжковые упражнения – 6 часов	8	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой метания малого мяча в цель. Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. (Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м).</i>	1
	9	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. <i>Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой метания малого мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча на результат.</i>	1
	10	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Общефизическая подготовка. Упражнения на развития скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Круговая тренировка.</i>	1
	11	<i>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника движений и ее основные показатели. СБУ. Многоскоки. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.</i>	1
	12	<i>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Развитие силы.</i>	1

	13	<i>Прыжковые упражнения.</i> Техника движений и ее основные показатели. <i>Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания».</i> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
	14	<i>Прыжковые упражнения.</i> Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 7—9 шагов разбега на результат.	1
	15	<i>Прыжковые упражнения.</i> <i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с места на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование- футбол – 6 часов.</b>	16	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. <i>Краткая характеристика видов спорта: история, требования к технике безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.</i>	1
	17	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Техника движений и ее основные показатели. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Стойки игрока.</i> Игра по правилам.	1
	18	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</i> Игра по правилам.	1
	19	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. <i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.</i> Игра по правилам.	1
	20	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. <i>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы.</i> Игра по правилам.	1
	21	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</i> Игра по правилам.	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование-</b>	22	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. <i>Краткая характеристика видов спорта: история, требования к технике безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.</i>	1
	23	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Техника движений и ее основные показатели. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Стойки игрока.</i> Игра по правилам.	1

мини-футбол – 6 часов	24	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</i> Игра по правилам.	1
	25	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. <i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.</i> Игра по правилам.	1
	26	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. <i>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы.</i> Игра по правилам.	1
	27	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</i> Игра по правилам.	1
<b>Вторая четверть (24 ч.)</b>			
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b>			
<b>Физическое совершенствование:</b> физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа, баскетбол- 16 часов.			
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 5 часов.</b>			
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность- 3 часа	28	Здоровье и здоровый образ жизни. <i>Слагаемые здорового образа жизни.</i> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. <i>Эстафеты, старты из различных исходных положений.</i>	1
	29	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Круговая тренировка.</i>	1
	30	Коррекция осанки и телосложения. <i>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> Эстафеты.	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое</b>	31	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Краткая характеристика вида спорта: история баскетбола, требования к технике безопасности, основные правила игры в баскетбол, основные приёмы игры. Подвижные игры с элементом баскетбола.</i>	1
	32	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча.</i>	1
	33	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Комбинации из освоенных элементов</i>	1

<b>совершенствование-</b> Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 16 часов		<i>техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Освоение техники ведения мяча.</i>	
	34	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. <i>Освоение техники ведения мяча: ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.</i>	1
	35	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <b>К. р.</b> <i>Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, обеганием стоек, повороты с мячом на месте; передача мяча одной рукой сбоку; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</i>	1
	36	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. <i>Освоение ловли и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</i>	1
	37	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Комбинации из освоенных элементов техники: ведения, ловли и передачи мяча. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.</i>	1
	38	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <b>К. р.</b> <i>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</i>	1
	39	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. <i>Овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.</i>	1
	40	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. <i>Овладение техникой бросков мяча на результат: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.</i>	1
	41	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <b>К. р.</b> <i>штрафной бросок; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</i>	1
	42	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.</i>	1
	43	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</i>	1
	44	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Освоение тактики игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра.</i>	1
45	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Освоение тактики игры: позиционное нападение (5:0) с изменением</i>	1	



		<i>позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам.</i>	
	46	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам.</i>	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 5 часов</b>	47	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.</i>	1
	48	<i>Олимпийские игры древности.</i> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1
	49	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз.	1
	50	Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. <i>Субъективные и объективные показатели самочувствия. Ведение дневника самонаблюдения.</i>	1
	51	<i>Спорт и спортивная подготовка. Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.</i> Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
<b>Третья четверть (30 ч.)</b>			
<b>Физическое совершенствование:</b> гимнастика с основами акробатики – 14 часов, лыжные гонки – 16 часов			
<b>Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики – 14 часов</b>	52	Гимнастика с основами акробатики. <i>Краткая характеристика вида спорт: требования к технике безопасности. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</i> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1
	53	Гимнастика с основами акробатики. <i>Организуемые команды и приёмы. Освоение строевых упражнений: строевой шаг, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении, размыкание и смыкание на месте. Упражнения для развития силы рук, силы ног, силы мышц туловища. Круговая тренировка.</i>	1
	54	Гимнастика с основами акробатики. <i>Общефизическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания</i>	1
	55	Гимнастика с основами акробатики. <i>Коррекция осанки и телосложения. Освоение общеразвивающих упражнений</i>	1

	<i>без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Подвижные игры с элементами гимнастики. К.Р. Поднимание и опускание туловища из положения, лежа за 1 мин (раз)</i>	
56	<i>Гимнастика с основами акробатики. Общефизическая подготовка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения на брусьях. Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.</i>	1
57	<i>Гимнастика с основами акробатики. Освоение обще развивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Подвижные игры с элементами гимнастики.</i>	1
58	<i>Гимнастика с основами акробатики. Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Круговая тренировка. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в виси; поднимание прямых ног в виси. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виси лёжа.</i>	1
59	<i>Гимнастика с основами акробатики. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Опорные прыжки. Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Правила самоконтроля. Тест. Подтягивания: мальчики – из виси, девочки – из виси лёжа.</i>	1
60	<i>Гимнастика с основами акробатики. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Опорные прыжки на результат. Правила самоконтроля. Тест. Сгибание и разгибание рук из положения упор лежа.</i>	1
61	<i>Гимнастика с основами акробатики. Техника выполнения физических упражнений. Акробатические упражнения и комбинации. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Тестирование. Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).</i>	1
62	<i>Гимнастика с основами акробатики. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Акробатические упражнения и комбинации на результат. Основные правила развития физических качеств. Тест на гибкость (наклон вперед из положения сидя).</i>	1
63	<i>Гимнастика с основами акробатики. Прикладная физическая подготовка. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</i>	1

	64	<i>Полоса препятствий, включающие прикладные упражнения: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах.</i>	1
	65	<i>Гимнастика с основами акробатики. Правила соревнований. Судейство. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических брусьях.</i>	1
<b>Физическое совершенствование.</b> Лыжные гонки – 16 часов	66	<i>Лыжные гонки. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике безопасности. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.</i>	1
	67	<i>Лыжные гонки. Имена выдающихся лыжников. Применение лыжных мазей. Передвижение на лыжах. Поперечный двухшажный ход.</i>	1
	68	<i>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</i>	1
	69	<i>Передвижение на лыжах: переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой).</i>	1
	70	<i>Передвижение на лыжах. Перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия. Попеременный двухшажный ход.</i>	1
	71	<i>Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой". Торможение и поворот упором. Игры: "Остановка рывком".</i>	1
	72	<i>Подъемы, спуски, повороты, торможения. Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок".</i>	1
	73	<i>Подъемы, спуски, повороты, торможения. Торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку"</i>	1
	74	<i>Передвижение на лыжах. Развитие координации движений. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Прохождение дистанции 3,5 км.</i>	1
	75	<i>Передвижение на лыжах. Развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой. Прохождение дистанции 4 км.</i>	1
	76	<i>Передвижение на лыжах. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</i>	1
77	<i>Передвижение на лыжах. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью лыжными ходами в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции до 6 км.</i>	1	
78	<i>Передвижение на лыжах. Коньковый ход. Техника выполнения физических упражнений. Прохождение дистанции до 6 км.</i>	1	

	79	<i>Передвижение на лыжах. Коньковый ход. Техника выполнения физических упражнений. Прохождение дистанции до 8 км.</i>	1
	80	<i>Передвижение на лыжах. К.р. Техника исполнения - попеременный двухшажный ход, одновременно одношажный, повороты, преодоление подъемов, спусков.</i>	1
	81	<i>Передвижение на лыжах. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Тестирование. Прохождение дистанции 3 км.</i>	1
<b>Четвёртая четверть(24 ч.)</b>			
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b>			
<b>Физическое совершенствование: плавание – 8 ч., волейбол- 12 ч., легкая атлетика – 4 ч.</b>			
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b> <b>Физическое совершенствование- плавание – 8 часов</b>	82	<i>Плавание. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике безопасности, названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.</i>	1
	83	<i>Плавание. Освоение техники плавания. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i>	1
	84	<i>Плавание. Освоение техники плавания. Плавание на груди и спине вольным стилем. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.</i>	1
	85	<i>Плавание. Развитие координационных способностей. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.</i>	1
	86	<i>Плавание. Освоение техники плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.</i>	1
	87	<i>Плавание. Развитие координационных способностей. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.</i>	1
	88	<i>Плавание. Развитие выносливости. Повторное плавание отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза. Плавание до 400 м. Игры и развлечения на воде.</i>	1
	89	<i>Плавание. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства. Тестирование. Плавание 50 м.</i>	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b> <b>Физическое</b>	90	<i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике безопасности, история волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</i>	1

совершенствование. Спортивные игры: техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол- 12 часов	91	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</i>	1
	92	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра в пионербол с элементом волейбола.</i>	1
	93	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</i>	1
	94	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</i>	1
	95	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</i>	1
	96	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой на результат. То же через сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</i>	1
	97	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3—6 м от сетки. Двусторонние игры длительностью до 12 мин</i>	1
	98	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Освоение техники нижней прямой подачи на результат. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Двусторонние игры длительностью до 12 мин</i>	1
	99	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра в волейбол.</i>	1
	100	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Освоение техники прямого нападающего удара на результат. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра в волейбол.</i>	1
101	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Волейбол. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Подача мяча. К.Р. Игра по правилам. Судейство.</i>	1	

<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b> <b>Физическое совершенствование.</b> Легкая атлетика – 4 часа.	102	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты.</i> СБУ. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1
	103	Легкая атлетика: прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбегаспособом «согнув ноги» на результат. <i>Развитие силы.</i>	1
	104	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Техника движений и ее основные показатели. <i>Овладение техникой метания малого мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча на результат.</i>	1
	105	Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Правила соревнований в беге.</i> СБУ. <i>Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег на результат 2000 м.</i>	1

#### Тематическое планирование, 8 класс.

Раздел учебной программы	№ урока	Тема урока с элементами содержания	Кол-во часов
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b> <b>Физическое совершенствование.</b> Легкая атлетика – 11 часов	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Легкая атлетика. ОРУ. <i>Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	1
	2	Физическое развитие человека. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Самонаблюдение и самоконтроль. Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Спринтерский бег. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. <b>Бег на результат 30 м.</b> Развитие скоростных качеств.	1
	3	Физическое развитие человека. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Эстафетный бег. Способы передач эстафетной палочки. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Развитие скоростных качеств.	1
	4	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. ОРУ, СБУ. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств.	1
	5	Физическое развитие человека. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину. Прыжок в длину способом	1

		«прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, отталкивание. Ч/Б 3*10м. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств: круговая тренировка.	
	6	Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, подбор разбега, отталкивание, приземление. <b>Тестирование челночный бег 3*10м.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	7	История и современное развитие физической культуры. <i>Олимпийское движение в России.</i> Легкая атлетика. ОРУ, СПУ. <b>Прыжок в длину на результат.</b> Развитие скоростно-силовых качеств: круговая тренировка.	1
	8	История и современное развитие физической культуры. <i>Современные Олимпийские игры.</i> Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 20 мин. до 2000 м. Развитие выносливости.	1
	9	История и современное развитие физической культуры. <i>Физическая культура в современном обществе.</i> Легкая атлетика. ОРУ. СБУ. <b>Бег на результат 1000 м.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	10	Физическая культура в современном обществе. Легкая атлетика. ОРУ. Метание мяча из разных положений. Развитие координационных способностей.	1
	11	Современное представление о физической культуре (основные понятия). <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Легкая атлетика. ОРУ. <b>Метание мяча на дальность - результат.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление полосы препятствий.	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b>  <b>Физическое совершенствование.</b>  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол- 16 часов	12	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Разминка спортсмена – игролика. Технические действия: стойки, введение. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	13	Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Баскетбол. ОРУ. Технические действия: сочетание приёмов передвижений и остановок игрока, ведение мяча с сопротивлением на месте, передачи мяча в движении разными способами, бросок в движении после 2 шагов, в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2*1. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	14	Баскетбол. «Правила игры в баскетбол». ОРУ. Овладение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. <b>Ведение мяча – оценивание технических действий.</b> Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	15	Баскетбол. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Овладение ловли и передач мяча. Передачи мяча разными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в	1

		прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение – бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
16		Баскетбол. ОРУ. «Техническая подготовка в избранном виде спорта». Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке со средней дистанции. Техники броска в движении после 2 шагов. Сочетание приёмов: ведение – бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
17		Баскетбол. ОРУ. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. <b>Техники броска в движении после 2 шагов – оценивание технических действий.</b> Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
18		Баскетбол. ОРУ. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
19		Баскетбол. ОРУ. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
20		Баскетбол. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <b>Штрафной бросок – оценивание технических действий.</b> Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
21		Баскетбол. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Групповые тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
22		Баскетбол. ОРУ. Освоение приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в двойках, тройках с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
23		Баскетбол. ОРУ. Командно-тактические действия в баскетболе. Освоение приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра. Развитие координации.	1
24		Баскетбол. ОРУ. Освоение приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Тактические действия в баскетболе. Индивидуальные действия в защите. <b>Нападение через центрального – оценка действий.</b> Учебная игра по упрощённым	1



		правилам. Развитие выносливости.	
	25	Тактические действия в баскетболе. ОРУ. Освоение технических приемов. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. <b>Индивидуальные действия в защите – оценивание действий.</b> Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	26	Тактические действия в баскетболе. ОРУ. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Групповые действия в нападении. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	27	Баскетбол. ОРУ. Командно-тактические действия в учебной игре. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
<p><b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b></p> <p><b>Физическое совершенствование.</b> Гимнастика с основами акробатики – 16 часов</p>	28	Гимнастика. Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении). Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
	29	Гимнастика. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Строевые упражнения. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1
	30	Гимнастика. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Строевые упражнения. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие гибкости. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1
	31	Гимнастика. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). ОРУ с гимнастической палкой. Круговая тренировка. Развитие общей физической подготовки.	1
	32	Гимнастика. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. <i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</i>	1
	33	Гимнастика. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. <i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</i>	1
	34	Гимнастика. Акробатическая комбинация, выполняемая на 32 счета (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения). <i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</i>	1

	35	Гимнастика. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. <i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</i> . Развитие координационных способностей.	1
	36	Гимнастика. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Комбинации из разученных элементов. <b>Тест - наклон вперед из положения сидя.</b>	1
	37	Гимнастика. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по гимнастической скамейке (бревну). <i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</i> .	1
	38	Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий. Выполнение двух кувырков вперед слитно. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). <b>Тест - подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), в вися лёжа (девочки).</b>	1
	39	Гимнастика. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Беговая разминка 4 минуты. ОРУ со скакалками. Зачет: упражнение в равновесии на бревне. Упражнения в лазании.	1
	40	Гимнастика. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Повторить висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в вися, упоры на руках. Обучение опорному прыжку ноги врозь через *козла* в ширину высота 105-110 см.	1
	41	Гимнастика. Опорный прыжок через козла. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор; перемах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. <b>Тест - прыжки через короткую скакалку за 1 мин.</b>	1
	42	Гимнастика. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> Беговая разминка 4 минуты. ОРУ типа зарядки. Повторение упражнений в висах и упорах. Гимнастическая полоса препятствий.	1
	43	Гимнастика. Беговая разминка 3 минуты. ОРУ типа зарядки. Зачет: вскок в упор присев, соскок прогнувшись с *козла* в ширину высота 80-100 см. Упражнение в подтягивание и отжимание от пола. Игры и эстафеты. <b>Тест – поднимание туловища, кол.раз за 1 мин.</b>	1
<b>Физическая культура как область знаний в</b>	44	Волейбол. Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.	1

<p><b>процессе занятий.</b></p> <p><b>Физическое совершенствование.</b></p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол- 7 часов</p>	45	Волейбол. Технические приемы. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
	46	Волейбол. Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, <b>передача мяча двумя руками сверху вперед – зачет.</b> Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.	1
	47	Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя прямая передача мяча через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	1
	48	Волейбол. Организация досуга средствами физической культуры. Игра в волейбол по правилам. Судейство игры.	1
	49	Волейбол. Комплекс упражнений № 6. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
	50	Волейбол. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.	1
<p><b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b></p> <p><b>Физическое совершенствование.</b></p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол- 8 часов</p> <p>Лыжные гонки – 20 часов</p>	51	Лыжные гонки. <i>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. История и квалификация лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.</i>	1
	52	Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. <i>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Эстафеты на лыжах.</i>	1
	53	Лыжные гонки. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход. Применение лыжных мазей. Эстафеты на лыжах.</i>	1
	54	Лыжные гонки. <i>Техника выполнения спусков и подъемов «лесенкой», «елочкой». Игровые задания на лыжах. Развитие силовых и координационных способностей.</i>	1
	55	Лыжные гонки. <i>Оказание помощи при обморожениях и травмах. Техника движений и ее основные показатели. Техника выполнения конькового хода. Имитационные упражнения в случае мороза. Эстафеты с элементами силовой подготовки лыжника.</i>	1
	56	Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. Техника выполнения конькового хода. <i>Развитие силовых способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 2-3 км.</i>	1
	57	Волейбол. <i>Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 6-9 м. Эстафеты. Игра в волейбол.</i>	1

58	Лыжные гонки. <i>Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход.</i>	1
59	Лыжные гонки. <i>Виды лыжного спорта. Техника выполнения спусков и подъемов «лесенкой», «елочкой». Выполнить на результат. Развитие силовых способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 3-5 км.</i>	1
60	Волейбол. <i>Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в волейбол. Зачет нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра в волейбол.</i>	1
61	Лыжные гонки. <i>Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход – выполнить на результат. Игра "Гонки с выбыванием".</i>	1
62	Лыжные гонки. <i>Техника движений и ее основные показатели. Коньковый ход. Спуск со склона в средней стойке. Развитие координационных способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 3-5 км.</i>	1
63	Волейбол. <i>Технические приемы: передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра в волейбол.</i>	1
64	Лыжные гонки. <i>Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход, подъем на склон елочкой. Игра "Как по часам", "Биатлон".</i>	1
65	Лыжные гонки. <i>Техника движений и ее основные показатели. Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Развитие координационных способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 5-6 км.</i>	1
66	Волейбол. <i>Тактические приемы – «игра на слабого». Верхняя прямая подача с 6-9 м – зачет. Учебная игра.</i>	1
67	Лыжные гонки. <i>Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта - по лыжным гонкам. Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 3 км.</i>	1
68	Лыжные гонки. <i>Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход, подъем на склон елочкой. Игра "Биатлон".</i>	1
69	Волейбол. <i>Тактические приемы игры в волейбол. Прием и передачи мяча снизу. Игра в волейбол.</i>	1
70	Лыжные гонки. <i>Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта - по лыжным гонкам. Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 5 км.</i>	1

	71	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый ход. <i>Развитие силовых и координационных способностей. Игры и эстафеты на лыжах.</i>	1
	72	Волейбол. Тактические приемы игры в волейбол. <b>Прием и передачи мяча снизу - зачет.</b> Игра в волейбол.	1
	73	Лыжные гонки. <i>Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 7 км.</i>	1
	74	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый ход. <i>Развитие силовых и координационных способностей. Игры и эстафеты на лыжах.</i>	1
	75	Волейбол. Тактические приемы игры в волейбол. Прием и передачи мяча снизу. Игра в волейбол – учебная. <b>Судейство игры – зачет.</b> Знание правил игры.	1
	76	Лыжные гонки. <i>Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 7 км.</i>	1
	77	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый ход. <i>Развитие силовых и координационных способностей. Игры и эстафеты на лыжах.</i>	1
	78	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Волейбол. Учебная игра.	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b>	79	Плавание. <i>Правила поведения во время занятий. Совершенствование навыков плавания. Специальные упражнения для освоения водной средой: вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i>	1
<b>Физическое совершенствование.</b>	80	Плавание. <i>Изучение техники движения ногами способом плавания кроль. Совершенствование двигательных способностей и выносливости. Проплыть до 1 км.</i>	1
Плавание - 8 часов	81	Футбол. Технические приемы из элементов: удар (пас), приём мяча, остановка, удар. Учебная игра.	1
Мини-футбол – 4 часа	82	Плавание. <i>Овладение техникой дыхания. Специальные упражнения для освоения дыхания в воде. Движения в полной координации кролем на груди и спине.</i>	1
	83	Плавание. <i>Совершенствование координационных способностей. Вольный стиль. Проплыть до 1 км.</i>	1
	84	Футбол. Комбинация из освоенных элементов: удар (пас), приём мяча, остановка, удар. Учебная игра.	1
	85	Плавание. <i>Овладение техникой движений руками. Специальные упражнения для рук. Сочетание техники рук с дыханием. Проплыть до 1,5 км в полной координации.</i>	1
	86	Плавание. <i>Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка пловущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнования.</i>	1
	87	Мини-футбол. Тактические действия в игре мини-футбол. Учебная игра в мини-футбол.	1

	88	Плавание. <i>Технические действия в плавании кроль на груди. Согласование движений рук и ног в плавании способом кроль на груди и спине. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.</i>	1
	89	Плавание. <i>Правила соревнований, правила судейства. Зачет - проплыть любым способом 50 м.</i>	1
	90	Футбол. Основы тактики игры. Учебная игра в мини-футбол.	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b>  <b>Физическое совершенствование.</b>  Легкая атлетика - 15 часов	91	Легкая атлетика. Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>30-40 м</i> ). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1
	92	Легкая атлетика. Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>40-50 м</i> ), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1
	93	Легкая атлетика. Низкий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>50-60 м</i> ), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета ( <i>передача палочки</i> ). Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1
	94	Легкая атлетика. Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. <b>Прыжок в высоту способом «перешагивания» - тестирование.</b> Развитие скоростных возможностей.	1
	95	Легкая атлетика. Низкий старт 30–40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. <b>Передача эстафетной палочки - зачет.</b> Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1
	96	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
	97	Легкая атлетика. Элементы техники национальных видов спорта: курэш. Бег до 4 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега 5-7 беговых шагов способом «согнув ноги» ( <i>разбег</i> ). Выполнение контрольных упражнений.	1
	98	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега 5-7 беговых шагов способом «согнув ноги» ( <i>приземление</i> ).. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	99	Легкая атлетика. ОРУ в движении. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. <b>Прыжок в длину с разбега – зачет.</b> Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	100	<b>Легкая атлетика. Бег 1500 м</b> (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	1
	101	<b>Легкая атлетика.</b> Понятие техники спортивной ходьбы. Бег до 4 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	1
102	<b>Легкая атлетика.</b> Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя, челночный бег,(300 м) 500 м, 60 м, прыжки в длину с места.	1	

	103	<b>Легкая атлетика. Понятие техники</b> бег с барьерами. Бег до 4 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами барьерного бега.	1
	104	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Основы знаний по туризму: туризм как средство физического воспитания, организация туристского похода, распределение обязанностей, разработка маршрута. Правила поведения на природе при туристских походах.	1
	105	Футбол. Основы тактики игры. Учебная игра в мини-футбол.	1

**Тематическое планирование, 9 класс.**

Раздел учебной программы	№ урока	Тема урока <i>с элементами содержания</i>	Кол-во часов
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b>  <b>Физическое совершенствование.</b>  Легкая атлетика – 11 часов	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Легкая атлетика. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	2	Физическое развитие человека. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Самонаблюдение и самоконтроль. Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Спринтерский бег. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. <b>Бег на результат 30 м.</b> Развитие скоростных качеств.	1
	3	Физическое развитие человека. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Эстафетный бег. Способы передач эстафетной палочки. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Развитие скоростных качеств.	1
	4	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> ОРУ, СБУ. <b>Бег на результат 60 м.</b> Развитие скоростных качеств.	1
	5	Физическое развитие человека. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, отталкивание. Ч/Б 3*10м. Многоскоки. Развитие скоростно-	1

		силовых качеств: круговая тренировка.	
	6	Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, подбор разбега, отталкивание, приземление. <b>Тестирование челночный бег 3*10м.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	7	История и современное развитие физической культуры. <i>Олимпийское движение в России.</i> Легкая атлетика. ОРУ, СПУ. <b>Прыжок в длину на результат.</b> Развитие скоростно-силовых качеств: круговая тренировка.	1
	8	История и современное развитие физической культуры. <i>Современные Олимпийские игры.</i> Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 20 мин. до 2000 м. Развитие выносливости.	1
	9	История и современное развитие физической культуры. <i>Физическая культура в современном обществе.</i> Легкая атлетика. ОРУ. СБУ. <b>Бег на результат 1000 м.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	10	Физическая культура в современном обществе. Здоровье и здоровый образ жизни. Легкая атлетика. ОРУ. Метание мяча из разных положений. Развитие координационных способностей.	1
	11	Современное представление о физической культуре (основные понятия). <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Легкая атлетика. ОРУ. <b>Метание мяча на дальность - результат.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление полосы препятствий.	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b>  <b>Физическое совершенствование.</b>  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол- 16 часов	12	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Разминка спортсмена – игровика. Технические действия: стойки, введение. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	13	Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Баскетбол. ОРУ. Технические действия: сочетание приёмов передвижений и остановок игрока, ведение мяча с сопротивлением на месте, передачи мяча в движении разными способами, бросок в движении после 2 шагов, в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2*1. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	14	Баскетбол. «Правила игры в баскетбол». ОРУ. Овладение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. <b>Ведение мяча – оценивание технических действий.</b> Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	15	Баскетбол. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Овладение ловли и передач мяча. Передачи мяча разными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в	1



		прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение – бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
16		Баскетбол. ОРУ. «Техническая подготовка в избранном виде спорта». Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке со средней дистанции. Техники броска в движении после 2 шагов. Сочетание приёмов: ведение – бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
17		Баскетбол. ОРУ. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. <b>Техники броска в движении после 2 шагов – оценивание технических действий.</b> Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
18		Баскетбол. ОРУ. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
19		Баскетбол. ОРУ. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
20		Баскетбол. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <b>Штрафной бросок – оценивание технических действий.</b> Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
21		Баскетбол. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Групповые тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
22		Баскетбол. ОРУ. Освоение приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в двойках, тройках с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
23		Баскетбол. ОРУ. Командно-тактические действия в баскетболе. Освоение приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра. Развитие координации.	1
24		Баскетбол. ОРУ. Освоение приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Тактические действия в баскетболе. Индивидуальные действия в защите. <b>Нападение через центрального – оценивание действий.</b> Учебная игра по	1

		упрощенным правилам. Развитие выносливости.	
	25	Тактические действия в баскетболе. ОРУ. Освоение технических приемов. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. <b>Индивидуальные действия в защите – оценивание действий.</b> Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	26	Тактические действия в баскетболе. ОРУ. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Групповые действия в нападении. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	27	Баскетбол. ОРУ. Командно-тактические действия в учебной игре. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b>	28	Гимнастика. Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении). Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
<b>Физическое совершенствование.</b> Гимнастика с основами акробатики – 16 часов	29	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Гимнастика. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Строевые упражнения. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1
	30	Олимпийское движение в России. Гимнастика. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Строевые упражнения. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие гибкости. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1
	31	Гимнастика. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). ОРУ с гимнастической палкой. Круговая тренировка. Развитие общей физической подготовки.	1
	32	Гимнастика. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. <i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</i>	1
	33	Гимнастика. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. <i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</i>	1

34	Гимнастика. Акробатическая комбинация, выполняемая на 32 счета (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения). <i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</i>	1
35	Гимнастика. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. <i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</i> Развитие координационных способностей.	1
36	Гимнастика. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Комбинации из разученных элементов. <b>Тест - наклон вперед из положения сидя.</b>	1
37	Гимнастика. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по гимнастической скамейке (бревну). <i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</i>	1
38	Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий. Выполнение двух кувырков вперед слитно. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). <b>Тест - подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), в висе лёжа (девочки).</b>	1
39	Гимнастика. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Беговая разминка 4 минуты. ОРУ со скакалками. Зачет: упражнение в равновесии на бревне. Упражнения в лазании.	1
40	Гимнастика. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Повторить висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, упоры на руках. Обучение опорному прыжку ноги врозь через *козла* в ширину высота 105-110 см.	1
41	Гимнастика. Опорный прыжок через козла. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор; перемахво внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. <b>Тест - прыжки через короткую скакалку за 1 мин.</b>	1
42	Гимнастика. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> Беговая разминка 4 минуты. ОРУ типа зарядки. Повторение упражнений в висах и упорах. Гимнастическая полоса препятствий.	1
43	Гимнастика. Беговая разминка 3 минуты. ОРУ типа зарядки. Зачет: вскок в упор присев, соскок прогнувшись с *козла* в ширину высота 80-100 см. Упражнение в подтягивание и отжимание от пола. Игры и эстафеты. <b>Тест – поднимание туловища, кол.раз за 1 мин.</b>	1

<p><b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b></p> <p><b>Физическое совершенствование.</b></p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол- 7 часов</p>	44	Волейбол. Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.	1
	45	Волейбол. Технические приемы. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
	46	Волейбол. Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, <b>передача мяча двумя руками сверху вперед – зачет.</b> Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.	1
	47	Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя прямая передача мяча через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	1
	48	Волейбол. Организация досуга средствами физической культуры. Игра в волейбол по правилам. Судейство игры.	1
	49	Волейбол. Комплекс упражнений № 6. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
	50	Волейбол. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.	
	<p><b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b></p> <p><b>Физическое совершенствование.</b></p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол- 8 часов</p> <p>Лыжные гонки – 20 часов</p>	51	Лыжные гонки. <i>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. История и квалификация лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.</i>
52		Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. <i>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Эстафеты на лыжах.</i>	1
53		Лыжные гонки. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход. Применение лыжных мазей. Эстафеты на лыжах.</i>	1
54		Лыжные гонки. <i>Техника выполнения спусков и подъемов «лесенкой», «елочкой». Игровые задания на лыжах. Развитие силовых и координационных способностей.</i>	1
55		Лыжные гонки. <i>Оказание помощи при обморожениях и травмах.</i> Техника движений и ее основные показатели. Техника выполнения конькового хода. <i>Имитационные упражнения в случае мороза. Эстафеты с элементами силовой подготовки лыжника.</i>	1
56		Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. Техника выполнения конькового хода. <i>Развитие силовых способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 2-3 км.</i>	1

57	Волейбол. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 6-9 м. Эстафеты. Игра в волейбол.	1
58	Лыжные гонки. <i>Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход.</i>	1
59	Лыжные гонки. <i>Виды лыжного спорта. Техника выполнения спусков и подъемов «лесенкой», «елочкой». Выполнить на результат. Развитие силовых способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 3-5 км.</i>	1
60	Волейбол. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в волейбол. <b>Зачет нижняя прямая подача мяча.</b> Эстафеты. Игра в волейбол.	1
61	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход. <i>Одновременно бесшажный ход – выполнить на результат. Игра "Гонки с выбыванием".</i>	1
62	Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. Коньковый ход. <i>Спуск со склона в средней стойке. Развитие координационных способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 3-5 км.</i>	1
63	Волейбол. Технические приемы: передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра в волейбол.	1
64	Лыжные гонки. <i>Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход, подъем на склон елочкой. Игра "Как по часам", "Биатлон".</i>	1
65	Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. <i>Развитие координационных способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 5-6 км.</i>	1
66	Волейбол. Тактические приемы – «игра на слабого». <b>Верхняя прямая подача с 6-9 м – зачет.</b> Учебная игра.	1
67	Лыжные гонки. <i>Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта - по лыжным гонкам. Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 3 км.</i>	1
68	Лыжные гонки. <i>Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход, подъем на склон елочкой. Игра "Биатлон".</i>	1
69	Волейбол. Тактические приемы игры в волейбол. Прием и передачи мяча снизу. Игра в волейбол.	1

	70	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта - по лыжным гонкам. <b>Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 5 км.</b>	1
	71	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый ход. <i>Развитие силовых и координационных способностей. Игры и эстафеты на лыжах.</i>	1
	72	Волейбол. Тактические приемы игры в волейбол. <b>Прием и передачи мяча снизу - зачет.</b> Игра в волейбол.	1
	73	Лыжные гонки. <i>Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 7 км.</i>	1
	74	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый ход. <i>Развитие силовых и координационных способностей. Игры и эстафеты на лыжах.</i>	1
	75	Волейбол. Тактические приемы игры в волейбол. Прием и передачи мяча снизу. Игра в волейбол – учебная. <b>Судейство игры – зачет.</b> Знание правил игры.	1
	76	Лыжные гонки. <i>Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 7 км.</i>	1
	77	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый ход. <i>Развитие силовых и координационных способностей. Игры и эстафеты на лыжах.</i>	1
	78	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Волейбол. Учебная игра.	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b>  <b>Физическое совершенствование.</b>  Плавание - 8 часов Мини-футбол – 4 часа	79	Плавание. <i>Правила поведения во время занятий. Совершенствование навыков плавания. Специальные упражнения для освоения водной средой: вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i>	1
	80	Плавание. <i>Изучение техники движения ногами способом плавания кроль. Совершенствование двигательных способностей и выносливости. Проплыть до 1 км.</i>	1
	81	Футбол. Технические приемы из элементов: удар (пас), приём мяча, остановка, удар. Учебная игра.	1
	82	Плавание. <i>Овладение техникой дыхания. Специальные упражнения для освоения дыхания в воде. Движения в полной координации кролем на груди и спине.</i>	1
	83	Плавание. <i>Совершенствование координационных способностей. Вольный стиль. Проплыть до 1 км.</i>	1
	82	Футбол. Комбинация из освоенных элементов: удар (пас), приём мяча, остановка, удар. Учебная игра.	1
	84	Плавание. <i>Овладение техникой движений руками. Специальные упражнения для рук. Сочетание техники рук с дыханием. Проплыть до 1,5 км в полной координации.</i>	1
85	Плавание. <i>Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде Помощь в подготовке места проведения</i>	1	

		<i>занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований.</i>	
	86	Мини-футбол. Тактические действия в игре мини-футбол. Учебная игра в мини-футбол.	1
	87	Плавание. <i>Овладение техникой движений руками. Специальные упражнения для рук. Сочетание техники рук с дыханием. Проплыть до 1,5 км в полной координации.</i>	1
	88	Плавание. <i>Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка пловущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований.</i>	1
	89	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Основы знаний по туризму: туризм как средство физического воспитания, организация туристского похода, распределение обязанностей, разработка маршрута. Правила поведения на природе при туристских походах. Футбол. Основы тактики игры. Учебная игра в мини-футбол.	1
<b>Физическая культура как область знаний в процессе занятий.</b>	90	Легкая атлетика. Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>30-40 м</i> ). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1
<b>Физическое совершенствование.</b>	91	Легкая атлетика. Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>40-50 м</i> ), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1
Легкая атлетика - 15 часов	92	Легкая атлетика. Низкий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>50-60 м</i> ), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета ( <i>передача палочки</i> ). Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1
	93	Легкая атлетика. Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. <b>Прыжок в высоту способом «перешагивания» - тестирование.</b> Развитие скоростных возможностей.	1
	94	Легкая атлетика. Низкий старт 30–40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. <b>Передача эстафетной палочки - зачет.</b> Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1
	95	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
	96	Легкая атлетика. Элементы техники национальных видов спорта: курэш. Бег до 4 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега 5-7 беговых шагов способом «согнув ноги» ( <i>разбег</i> ). Выполнение контрольных упражнений.	1
	97	Легкая атлетика. <b>Понятие техники</b> бег с барьерами. Прыжок в длину с разбега 5-7 беговых шагов способом «согнув ноги» ( <i>приземление</i> ). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

98	Легкая атлетика. ОРУ в движении. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. <b>Прыжок в длину с разбега – зачет.</b> Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
99	<b>Легкая атлетика. Бег 1500 м</b> (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	1
100	<b>Легкая атлетика.</b> Понятие техники спортивной ходьбы. Бег до 4 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	1
101	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Основы знаний по туризму: туризм как средство физического воспитания, организация туристского похода, распределение обязанностей, разработка маршрута. Правила поведения на природе при туристских походах.	1
102	Футбол. Основы тактики игры. Учебная игра в мини-футбол.	1

#### **Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья.**

Достижения обучающихся СМГ оценивается успех в формировании здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

#### **Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья.**

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.



- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Демонстрирование комплексов упражнений, разработанные в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК.
- Качественное выполнение технических элементов программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения игр.

### **Перечень теоретических вопросов и практических заданий для обучающихся основной общеобразовательной школы.**

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Примерные виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.

2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).