

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 53»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

_____/ Э.И. Мухаметдинова

Протокол №1

от 27 августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____/ З.М. Валитова

29 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №53»

_____/ А.Р. Нурмухаметов

Приказ № 257

от 29 августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету (курсу) **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

на уровень 5-9 класс

г. Набережные Челны

I ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (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 российского 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 российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся 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. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного 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. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение 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. Освоенность 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. Сформированность 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. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории

культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

2. Метапредметные результаты

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. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

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

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и

предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
 - определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
 - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
 - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
 - оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
 - находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
 - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
 - устанавливая связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
 - соотносить свои действия с целью обучения.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;

- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. 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. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об

объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи),

интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);

- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;

- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом 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. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. 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. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

3. Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)

5 класс

Название раздела	Ученик (выпускник) научится	Ученик (выпускник) получит возможность научиться
Знания о физической культуре	<p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; ● определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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

	<p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>	<p>подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; ● проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; ● выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; ● выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; ● осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; ● проплывать учебную дистанцию вольным стилем ● выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

6 класс

Название раздела	Ученик (выпускник) научится	Ученик (выпускник) получит возможность научиться
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; ● определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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; ● преодолевать естественные и искусственные препятствия с

		<p>помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • проплывать учебную дистанцию вольным стилем • выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

7 класс

Название раздела	Ученик (выпускник) научится	Ученик (выпускник) получит возможность научиться
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; ● определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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; ● преодолевать естественные и искусственные препятствия с

		<p>помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • проплывать учебную дистанцию вольным стилем • выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

8 класс

Название раздела	Ученик (выпускник) научится	Ученик (выпускник) получит возможность научиться
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; ● определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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; ● преодолевать естественные и

	<p>в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>	<p>искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; ● выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; ● выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; ● осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; ● проплыть учебную дистанцию вольным стилем ● выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

9 класс

Название раздела	Ученик (выпускник) научится	Ученик (выпускник) получит возможность научиться
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; ● определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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; ● преодолевать естественные и

	<p>в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>	<p>искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; ● выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; ● выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; ● осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; ● проплыть учебную дистанцию вольным стилем ● выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

II СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(базовый уровень)
5 класс

Название раздела	Содержание раздела
Базовая часть	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ	<p>История и современное развитие физической культуры. <i>Олимпийские игры древности</i>: зарождение Олимпийских игр древности и исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>: исторические сведения о периоде предшествующем возрождению Олимпийских игр современности; Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения (Международный олимпийский комитет, Олимпийская хартия, основной символ и девиз Олимпийских игр); программа первых Олимпийских игр современности</p> <p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и ее значение в жизни человека.</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p> <p>Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; росто-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человек</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i>: комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни: понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья (биологический, социальный и личностный); личная гигиена.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах.</p>
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и физкультпауз</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры: формы физической культуры; подвижные игры самое доступное средство досуга</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе. Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения</p>

	<p>технических ошибок: правильный показ и воспроизведение упражнений, действий</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): измерение пульса в безнагрузочных пробах («в покое» и ортостатическая проба)</p>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (фитнесс, танцевальная аэробика, восточные оздоровительные системы)</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры: при близорукости и плоскостопии</p>
	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p><u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в группировке; стойка на лопатках. Акробатические комбинации</p> <p><u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80— 100 см).</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. Комбинации из ранее изученных элементов</p> <p>Упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы; вис лёжа; подтягивание из висячего положения лёжа; Комбинации из ранее изученных элементов. -упражнения на параллельных брусьях (мальчики): размахивание, наскок в упор, передвижение вперед на руках. Комбинации из ранее изученных элементов <p><u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u> стилизованные общеразвивающие упражнения.</p>
	<p>Спортивные игры</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача</p>

<p>Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения; ведение без сопротивления защитника ведущей рукой</p> <p>Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Вырывание мяча</p> <p>Личная опека. Нападение быстрым прорывом (1:0)</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков</p> <p>Правила игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола</p>
<p>Технико-тактические действия и приемы игры: в волейбол</p> <p>Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед</p> <p>Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Передачи мяча сверху двумя руками над собой</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p>
<p>Технико-тактические действия и приемы игры: в гандбол. Техническая подготовка Техника нападения: Опорный бросок. Тактика защиты: Персональная защита: игра «пятнашки» Защита 3х3(зональная защита), игра 1 х 1, 2 х 2.</p>
<p>Национальные виды спорта.</p> <p>Технико-тактические действия и правила</p>
<p>Легкая атлетика</p> <p>Беговые упражнения: Бег на короткие дистанции: высокий старт; бег с ускорением; бег по дистанции; финиширование; бег 30 м, бег 60 м; челночный бег; Бег на средние дистанции: бег в равномерном темпе (от 10 до 12 минут); бег с преодолением препятствий; Кроссовая подготовка: бег 1000 м; бег 1500 м. Прыжковые упражнения :прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, с 4 -5 бросковых шагов; броски и ловля набивного мяча (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат.</p>
<p>Лыжные гонки</p> <p><u>Передвижения на лыжах разными способами:</u> попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижение на лыжах до 3 км. <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения:</u> подъем «полуёлочкой»;</p>

	«лесенкой»; спуски на лыжах; торможение «плугом»; поворот «переступанием». Преодоление перешагиванием небольших препятствий
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность <i>Прикладная физическая подготовка:</i> ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения 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)
Вариативная часть	
	Плавание Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Старты Упражнения по совершенствованию техники движений рук; Игры и развлечения на воде
	Технико-тактические действия и приемы игры: в футбол (мини-футбол) Стойки игрока; перемещения в стойке приставными боком и спиной вперед. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3.

6 класс

Название раздела	Содержание раздела
Базовая часть	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ	<p>История и современное развитие физической культуры</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения</p> <p>Современные Олимпийские игры: Зимние и летние Олимпийские игры; параолимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности</p> <p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p> <p>Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки</p> <p>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья;</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим;</p> <p>Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание</p> <p>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении</p>
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ)	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем</p>

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	воздухе
	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без)
	Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)
	Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля
	Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток
	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов;
	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	Физкультурно-оздоровительная деятельность
	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без
	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика)
	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)

	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Организуемые команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>Акробатические комбинации</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись.</p> <p>Комбинации из ранее изученных элементов</p> <p>Упражнения на перекладине (мальчики): Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</p> <p>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов.</p> <p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения.</p>
	<p>Спортивные игры</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге) Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника не ведущей рукой. Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м).</p> <p>Выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок Нападение быстрым прорывом (1:0)</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.</p> <p>Правила игры в баскетбол . Игра по правилам мини-баскетбола</p> <hr/> <p>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:</p> <p>Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар</p>

	<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p>
	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в гандбол Техническая подготовка Техника нападения Тактика защиты:</p>
	<p>Технико-тактические действия и приемы игры футбол Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по- падания мячом в цель с места Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стоны и подошвой Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника неведущей ногой Выполнение углового удара Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>
	<p>Легкая атлетика Беговые упражнения: Бег на короткие дистанции: высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; Бег на средние дистанции: бег в равномерном темпе (до 15 минут); бег с преодолением препятствий; Кроссовая подготовка: Бег 1500 м; бег 2000 м (б/у) Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат Лыжные гонки Передвижения на лыжах разными способами попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км. Подъёмы, спуски, повороты, торможения подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»). Перелезание на лыжах через препятствие.</p>
	<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>

	<p>Общефизическая подготовка Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p> <p>Специальная физическая подготовка Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>
Вариативная часть	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВАВА НИЕ	<p>Плавание Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении Специальные плавательные упражнения для изучения кроля спине, брасса. Повороты Упражнения по совершенствованию техники движений ног; Игры и развлечения на воде Правила соревнований и определение победителя</p>

7 класс

Название раздела	Содержание раздела
Базовая часть	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ	<p>История и современное развитие физической культуры Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения Современные Олимпийские игры: Зимние и летние Олимпийские игры; параолимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности</p> <p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки</p> <p>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья;</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим;</p> <p>Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 степени</p>

	<p>Физическая культура человека</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание)</p> <p>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении</p>
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</p>
	<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без)</p>
	<p>Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</p>
	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</p>
	<p>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</p>
	<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов;</p>
	<p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)</p>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВА НИЕ	Физкультурно-оздоровительная деятельность
	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без</p>
	<p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика)</p>
	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</p>

	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики Организуемые команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов</p> <p>Упражнения на перекладине (мальчики): Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов.</p> <p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения.</p>
	<p>Спортивные игры Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом.</p> <p>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге) Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой</p> <p>Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок</p> <p>Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков</p> <p>Правила игры в баскетбол . Игра по правилам мини-баскетбола</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол: Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед</p>

	<p>Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Нижняя прямая подача мяча через сетку Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p>
	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в гандбол Техническая подготовка Техника нападения Тактика защиты:</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры футбол Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по- падания мячом в цель с места Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника неведущей ногой Выполнение углового удара Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>
	<p>Легкая атлетика Беговые упражнения: Бег на короткие дистанции: высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; Бег на средние дистанции: бег в равномерном темпе (до 15 минут); бег с преодолением препятствий; Кроссовая подготовка: Бег 1500 м; бег 2000 м (б/у) Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат</p>

	<p>Лыжные гонки Передвижения на лыжах разными способами попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км. Подъёмы, спуски, повороты, торможения подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»). Перелезание на лыжах через препятствие.</p>
	<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>
	<p>Общефизическая подготовка Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>
	<p>Специальная физическая подготовка Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>
Вариативная часть	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВА НИЕ	<p>Плавание Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении Специальные плавательные упражнения для изучения кроля спине, брасса. Повороты Упражнения по совершенствованию техники движений ног; Игры и развлечения на воде Правила соревнований и определение победителя</p>
	<p>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол</p>

8 класс

Название раздела	Содержание раздела
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ	<p>История и современное развитие физической культуры <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения:</i> символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения <i>Современные Олимпийские игры:</i> Зимние и летние Олимпийские игры; паралимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности</p>
	<p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</p>

	<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки</p>
	<p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:</i> понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья;</p>
	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим;</p>
	<p>Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений</p>
	<p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени</p>
	<p>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание</p>
	<p>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</p>
	<p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</p>
	<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении</p>
<p>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</p>
	<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без)</p>
	<p>Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</p>
	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</p>
	<p>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</p>

	<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов;</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)</p>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВА НИЕ	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без</p>
	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика)
	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)
	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Гимнастика с основами акробатики</i> <u>Организуемые команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами</p>
	<u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации
	<u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 100—120 см).
	<i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов
	<i>Упражнения на перекладине (мальчики):</i> Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</i> Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов.
	<u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u> танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные Общеразвивающие упражнения.

Спортивные игры

Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге)

Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой

Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок

Нападение быстрым прорывом (1:0)

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков

Правила игры в баскетбол. Игра по правилам мини-баскетбола

Технико-тактические действия и приемы игры: в волейбол

Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед

Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед

Нижняя прямая подача мяча через сетку

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Технико-тактические действия и приемы игры: футбол

Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений

Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по паданию мячом в цель с места

Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника неведущей ногой

Выполнение углового удара

Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

Плавание

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля спине, брасса. Повороты

	<p>Упражнения по совершенствованию техники движений ног; Игры и развлечения на воде</p> <p>Гандбол Техника обучения остановкам во время игры. Основы техники держания мяча при игре в мини-гандбол (гандбол) и простейшие приёмы владения им. Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-гандбол, - передача, ловля, броски мяча, разучивание простейших технических приёмов с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности. Основы техники игры вратаря, - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами, падения и броски за мячом, обманные движения. Игровые упражнения с элементами гандбола</p> <p>Легкая атлетика <u>Беговые упражнения:</u> <i>Бег на короткие дистанции:</i> высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; <i>Бег на средние дистанции:</i> бег в равномерном темпе (до 15 минут); бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка:</i> Бег 1500 м; бег 2000 м (б/у)</p> <p><u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p><u>Метание малого мяча:</u> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; метание набивного мяча (1 кг) на результат</p> <p>Лыжная подготовка. <u>Передвижения на лыжах разными способами</u> попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км. <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»).</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>
	<p>Общefизическая подготовка Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p> <p>Специальная физическая подготовка Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>

9 класс

Название раздела	Содержание раздела
<p>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ</p>	<p>История и современное развитие физической культуры <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>: символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения <i>Современные Олимпийские игры</i>: Зимние и летние Олимпийские игры; паралимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств</i>: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья; Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим; Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i>: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 4 ступени Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении</p>
<p>СПОСОБЫ</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>

ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе
	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без)
	Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)
	Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля
	Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток
	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов; Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВА НИЕ	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, аэробика) Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)
	Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Гимнастика с основами акробатики</i>
	<u>Организуемые команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами
	<u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации
	<u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u>
	Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 100— 120 см).
	<i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов
	<i>Упражнения на перекладине (мальчики):</i> Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад

	соскок
	<p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</i> Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов.</p>
	<p><u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u></p>

Спортивные игры

Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге)

Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой

Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок

Нападение быстрым прорывом (1:0)

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков

Правила игры в баскетбол. Игра по правилам мини-баскетбола

Технико-тактические действия и приемы игры: в волейбол

Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед

Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед

Нижняя прямая подача мяча через сетку

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Технико-тактические действия и приемы игры: футбол

Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений

Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по паданию мячом в цель с места

Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника неведущей ногой

Выполнение углового удара

Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

Плавание

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля спине, брасса. Повороты

	<p>Упражнения по совершенствованию техники движений ног; Игры и развлечения на воде</p> <p>Гандбол Техника обучения остановкам во время игры. Основы техники держания мяча при игре в мини-гандбол (гандбол) и простейшие приёмы владения им. Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-гандбол, - передача, ловля, броски мяча, разучивание простейших технических приёмов с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности. Основы техники игры вратаря, - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами, падения и броски за мячом, обманные движения. Игровые упражнения с элементами гандбола</p> <p>Легкая атлетика <u>Беговые упражнения:</u> <i>Бег на короткие дистанции:</i> высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; <i>Бег на средние дистанции:</i> бег в равномерном темпе (до 15 минут); бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка:</i> Бег 1500 м; бег 2000 м (б/у)</p> <p><u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p><u>Метание малого мяча:</u> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; метание набивного мяча (1 кг) на результат</p> <p>Лыжная подготовка. <u>Передвижения на лыжах разными способами</u> попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км. <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»).</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>
	<p>Общefизическая подготовка Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p> <p>Специальная физическая подготовка Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>

III. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

Тематическое планирование по физической культуре для 5-9 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО (СОО):

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

5 класс (базовый уровень)

Название раздела, темы	Общее количество во часов	Контрольные /практические работы
1. Физическая культура как область знаний		
1.1. История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности: зарождение Олимпийских игр древности и исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: исторические сведения о периоде предшествующем возрождению Олимпийских игр современности; Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения (Международный олимпийский комитет, Олимпийская хартия, основной символ и девиз Олимпийских игр); программа первых Олимпийских игр современности	1	1

<p>1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; рост-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человек Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни: понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья (биологический, социальный и личностный); личная гигиена. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах. Краткая история основных видов спорта, спортивных игр, правила проведения соревнований, правила игры.</p>	<p>В процессе занятий</p>	
<p>2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>		
<p>2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и физкультпауз Организация досуга средствами физической культуры: формы физической культуры; подвижные игры самое доступное средство досуга Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе. Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы</p>	<p>В процессе занятий</p>	

<p>выявления и устранения технических ошибок: правильный показ и воспроизведение упражнений, действий</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): измерение пульса в безнагрузочных пробах («в покое» и ортостатическая проба)</p>		
3.ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
<p>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (фитнесс, танцевальная аэробика, восточные оздоровительные системы)</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры: при близорукости и плоскостопии</p>	В процессе занятий	
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики	11	11
Спортивные игры	27	27
Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол	9	9
Технико-тактические действия и приемы игры: в волейбол	12	12
Технико-тактические действия и приемы игры: в гандбол.	6	6
Национальные виды спорта	2	2
Легкая атлетика	12	12
Лыжные гонки	11	11
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе занятий	
Общefизическая подготовка	В процессе занятий	
Специальная физическая подготовка	В процессе занятий	

Плавание	2	2
Технико-тактические действия и приемы игры: в футбол (мини-футбол)	2	2
ИТОГО	68	68

6 класс (базовый уровень)

Название раздела, темы	Общее количество во часов	Контрольные /практические работы
1. Физическая культура как область знаний		
1.1. История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности: зарождение Олимпийских игр древности и исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: исторические сведения о периоде предшествующем возрождению Олимпийских игр современности; Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения (Международный олимпийский комитет, Олимпийская хартия, основной символ и девиз Олимпийских игр); программа первых Олимпийских игр современности	1	1
1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; рост-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человек Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни: понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три	в процессе занятий	

<p>уровня ценности здоровья (биологический, социальный и личностный); личная гигиена.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах. Краткая история основных видов спорта, спортивных игр, правила проведения соревнований, правила игры.</p>		
<p>2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>		
<p>2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и физкультпауз</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры: формы физической культуры; подвижные игры самое доступное средство досуга</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе. Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: правильный показ и воспроизведение упражнений, действий</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): измерение пульса в безнагрузочных пробах («в покое» и ортостатическая проба)</p>	1	1
<p>3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</p>		
<p>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток</p>	в процессе занятий	

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (фитнесс, танцевальная аэробика, восточные оздоровительные системы) Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры: при близорукости и плоскостопии		
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики	11	11
Спортивные игры	27	27
Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол	9	9
Технико-тактические действия и приемы игры: в волейбол	12	12
Технико-тактические действия и приемы игры: в гандбол.	6	6
Легкая атлетика	12	12
Льжные гонки	11	11
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	в процессе занятий	
Общефизическая подготовка	в процессе занятий	
Специальная физическая подготовка	в процессе занятий	
Плавание	2	2
Технико-тактические действия и приемы игры: в футбол (мини-футбол)	2	2
ИТОГО	68	68

7 класс

Название раздела, темы	Общее	Контроль
------------------------	-------	----------

	количество часов	ные /практические работы
1. Физическая культура как область знаний		
1.1. История и современное развитие физической культуры Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения. Современные Олимпийские игры: Зимние и летние Олимпийские игры; параолимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности	1	1
1.2. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья; Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим; Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание. Коррекция осанки и телосложения: коррекция	в процессе занятий	

<p>осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении.</p> <p>Краткая история основных видов спорта, спортивных игр, правила проведения соревнований, правила игры.</p>		
<p>2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>		
<p>2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</p>	<p>в процессе занятий</p>	
<p>2.2 Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без) Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки) Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</p> <p>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов;</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время</p>	<p>1</p>	<p>1</p>

«кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)		
3.ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без	в процессе занятий	
Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика)		
Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)		
Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики	11	11
Спортивные игры	27	27
Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол	9	9
Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:	12	12
Технико-тактические действия и приемы игры футбол	6	6
Легкая атлетика	12	12
Лыжные гонки	11	11
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	в процессе занятий	
Общезаключительная подготовка	в процессе занятий	
Специальная физическая подготовка	в процессе занятий	
Плавание	2	2
Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол	2	2
Итого	68	68

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1. Физическая культура как область знаний		
<p>1.1. История и современное развитие физической культуры Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения Современные Олимпийские игры: Зимние и летние Олимпийские игры; паралимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности</p>	1	1
<p>1.2. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья; Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим; Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание</p>	в процессе занятий	

<p>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении</p> <p>Краткая история основных видов спорта, спортивных игр, правила проведения соревнований, правила игры.</p>		
<p>2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>		
<p>2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</p>	<p>в процессе занятий</p>	
<p>2.2 Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без) Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки) Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</p> <p>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов;</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)</p>	<p>1</p>	<p>1</p>

3.ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	4
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без	1	1
Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика)	2	2
Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1	1
Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики	10	10
Спортивные игры		
Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол	16	16
Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:	16	16
Технико-тактические действия и приемы игры в гандбол	6	6
Технико-тактические действия и приемы игры футбол	6	6
Легкая атлетика	18	18
Лыжные гонки	18	18
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	в процессе занятий	
Общefизическая подготовка	в процессе занятий	
Специальная физическая подготовка	в процессе занятий	
Итого	68	68

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1. Физическая культура как область знаний		
<p>1.1. История и современное развитие физической культуры Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения Современные Олимпийские игры: Зимние и летние Олимпийские игры; паралимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности</p>	1	1
<p>1.2. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья; Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим; Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 степени Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание</p>	в процессе занятий	

<p>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении</p> <p>Краткая история основных видов спорта, спортивных игр, правила проведения соревнований, правила игры.</p>		
<p>2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>		
<p>2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</p>	<p>в процессе занятий</p>	
<p>2.2 Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без) Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки) Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</p> <p>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов;</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)</p>	<p>1</p>	<p>1</p>

3.ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	4
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без	1	1
Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика)	2	2
Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1	1
Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики	8	8
Спортивные игры	28	28
Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол	8	8
Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:	8	8
Технико-тактические действия и приемы игры в гандбол	6	6
Технико-тактические действия и приемы игры футбол	4	4
Легкая атлетика	12	12
Лыжные гонки	12	12
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	в процессе занятий	
Общefизическая подготовка	в процессе занятий	
Специальная физическая подготовка	в процессе занятий	
Плавание	4	4
Итого	68	68

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 53»

Календарно-тематическое планирование
по учебному предмету Физическая культура
для 5-9 класс

(2 часа в неделю, 68 часа в год)

«Рассмотрено»

на заседании ШМО, Протокол №1 от 28 августа 2023г

Руководитель ШМО _____ В.Ю. Турбаков

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР _____ З.М.Валитова

г. Набережные Челны

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5 КЛАССА

УМК (М.Я. Виленский., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2013)

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол ичес тво часо в	Даты		Корректиров ка
				План	Факт	
1.	Физическая культура как область знаний.	<i><u>История и современное развитие физической культуры: Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (легкая атлетика): причины травматизма, понятие «травма», виды травм</u></i>	1	7.9.23	7.9.23	
2.	Физическое совершенствование. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i><u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</u> <u>Бег на короткие дистанции. Высокий старт</u> (до 10-15 м). Бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: (на уроках легкой атлетикой); причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах</u></i>	1	8.9.23	8.9.23	
3.	Физическое совершенствование. Физическая культура как область знаний	<i><u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт(10-15м). Бег с ускорением (40-50 м). Бег 30 м на результат. <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(комплекс ГТО и его возрастные ступени)</u></u></i>	1	14.9.23	14.9.23	
4.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование.	<i><u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением (50-60 м). Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег 3х10м. Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий</u></i>	1	15.9.23	15.9.23	
5.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности:	<i><u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые». <u>Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за особенностями дыхания при беге</u></u></i>	1	21.9.23	21.9.23	

	Физическое совершенствование.	<i>и ходьбе.</i>				
6.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование.	<u>Легкая атлетика. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени. Специальные упражнения при метании мяча</u> <u>Подвижная игра «Попади в мяч». Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий</u>	1	22.9.23	22.9.23	
7.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование.	<u>Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. Метание набивного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Самый меткий». Развитие координации и силовых способностей</u>	1	28.9.23	28.9.23	
8.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование.	<u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», приземление. Метание набивного мяча (1 кг) на результат. Развитие скоростно-силовых способностей</u>	1	29.9.23	29.9.23	
9.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование.	<u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», подбор разбега. Бег на средние дистанции: Бег в равномерном темпе до 8 мин. Развитие выносливости</u>	1	5.10.23	5.10.23	
10.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование.	<u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Развитие двигательных качеств</u>	1	6.10.23	6.10.23	
11.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Физическая культура как область знаний:	<u>Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег на 300 м. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Ловля парами». Развитие выносливости <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний</u></u>	1	12.10.23	12.10.23	

12.	<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u> <u>Физическое совершенствование.</u> <u>Физическая культура как область знаний:</u>	<u>Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Физическая культура как область знаний: Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; росто-весовые показатели</u>	1	13.10.23	13.10.23	
13.	<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u> <u>Физическое совершенствование.</u>	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1000 м на результат. Подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств</u>	1	19.10.23	19.10.23	
14.	<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u> <u>Физическое совершенствование.</u>	<u>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов (порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и физкультпауз)</u>	1	20.10.23	20.10.23	
15.	<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u> <u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно - оздоровительная деятельность.</u> <u>Физическая культура как область знаний</u>	<u>Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы: 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. Терминология гимнастических упражнений. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (спортивная гимнастика): первая помощь при ссадинах и ушибах. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости и плоскостопии. Здоровье и здоровый образ жизни: понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья, личная гигиена.</u>	1	26.10.23	26.10.23	

16.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперёд и кувырок назад в группировке. Организующие команды и приемы. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Развитие гибкости и координационных способностей. Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний</u>	1	27.10.23	27.10.23	
17.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений (5-6 упражнений). Организующие команды и приемы: 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 формирования правильной осанки. Развитие гибкости и координации. Физическая культура как область знаний: Физическое развитие человека: осанка как показатель физического развития человека</u>	1	2.11.23	2.11.23	
18.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений (5-6 упражнений). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. Развитие координации</u>	1	3.11.23	3.11.23	
19.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое	<u>Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: упражнения на перекладине (мальчики): подтягивание в висе; упражнения на гимнастическом бревне (девочки): комбинации из ранее изученных элементов.</u>	1	9.11.23	9.11.23	

	совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	- <u>Организующие команды и приемы</u> : 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. <u>Прикладная физическая подготовка</u> : ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Развитие координации				
20.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	- <u>Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</u> : (мальчики-упражнения на параллельных брусьях: размахивание, наскок в упор, передвижение вперёд на руках; девочки - на разновысоких брусьях: смешанные висы; вис лёжа; подтягивание из вися лёжа); <u>Организующие команды и приемы</u> . Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Развитие силовых способностей	1	10.11.23	10.11.23	
21.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	- <u>Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</u> : упражнения на разновысоких брусьях (девочки): <u>Комбинации из ранее изученных элементов</u> ; упражнения на параллельных брусьях (мальчики): комбинации из ранее изученных элементов. <u>Прикладная физическая подготовка</u> : полоса препятствий с элементами лазания, перелазания, ползания	1	16.11.23	16.11.23	
22.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как	- <u>Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки</u> : наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). <u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</u> : стилизованные общеразвивающие упражнения: <u>Упражнения с гантелями (мальчики)</u> . Развитие скоростно-силовых качеств	1	17.11.23	17.11.23	

	область знаний					
23.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	- <u>Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки:</u> наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см. <u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u> стилизованные общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение. <u>Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие силы (мальчики)</u>	1	23.11.23	23.11.23	
24.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	- <u>Гимнастика с основами акробатики</u> Акробатические <u>упражнения и комбинации:</u> «Перекаты», кувырки «мост», «Ласточка», стойка на лопатках, «перевороты». Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): измерение пульса в без нагрузочных пробах («в покое» и ортостатическая проба). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: комплексы упражнений из восточных оздоровительных систем.	1	24.11.23	24.11.23	
25.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	- <u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Правила игры в баскетбол. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)</u>	1	30.11.23	30.11.23	

	Физическая культура как область знаний					
26.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Спортивные игры: <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Стойки, остановка шагом, повороты без мяча по зрительным и звуковым сигналам.</u> Развитие ловкости.	1	1.12.23	1.12.23	
27.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах)</u>	1	7.12.23	7.12.23	
28.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в тройках).</u> Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств при занятиях баскетболом	1	8.12.23	8.12.23	

	Физическая культура как область знаний					
29.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача.</u> Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	14.12.23	14.12.23	
30.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления. движения. Правила игры в баскетбол</u>	1	15.12.23	15.12.23	
31.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение без сопротивления защитника ведущей рукой. Броски одной рукой с места после ловли, рукой с места после ведения и остановки без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м) Ведение мяча в усложненных условиях. Подвижные игры и эстафеты с элементами ведения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола</u>	1	21.12.23	21.12.23	
32.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности:	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски одной рукой в движении после ведения и ловли, без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины</u>	1	22.12.23	22.12.23	

	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	3,60 м). <u>Взаимодействие двух игроков</u> «Отдай мяч и выйди. Комбинации из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств				
33.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: броски одной рукой в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Личная опека. Вырывание мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0)Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков</u> <u>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола</u>	1	28.12.23	28.12.23	
34.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Плавание. Освоение техники плавания. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (плавание)</u> Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине: старты; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя	1	29.12.23	29.12.23	
35.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	<u>Плавание. Техника плавания. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Координационные упражнения на суше. Игра «Искатели жемчуга». Упражнения по совершенствованию техники движений ног. Согласование работы ног разными способами. Упражнения с задержкой дыхания. Вход в воду из различных исходных положений. Игра «Водное поло»</u> Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами. Игра «Водный волейбол» Специальные плавательные	1	11.1.24	11.1.24	

	Физическая культура как область знаний	<u>упражнения для изучения кроля на груди; старты; повороты; ныряние ногами и головой. Название плавательных упражнений. Игра «Водное поло»</u>				
36.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход (имитация). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжный спорт); требования к занятиям в зимний период; Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	12.1.24	12.1.24	
37.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Передвижения на лыжах: Попеременный двухшажный ход, толчок. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе</u>	1	18.1.24	18.1.24	
38.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Передвижения на лыжах: Попеременный двухшажный ход, работа рук. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью, в режиме большой интенсивности (1 км)	1	19.1.24	19.1.24	
39.	Способы двигательной (физкультурной)	<u>Передвижения на лыжах: Одновременный бесшажный ход. Эстафеты на лыжах использованием изученных ходов. Бег на лыжах</u>	1	25.1.24	25.1.24	

	<p>деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний</p>	<p><u>со средней скоростью и максимальной скоростью. Развитие выносливости</u></p>				
40.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний</p>	<p><u>Передвижения на лыжах разными способами с чередованием ходов. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости</u></p>	1	26.1.24	26.1.24	
41.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний</p>	<p><u>Передвижение на лыжах: Переход с одного способа на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью. Развитие выносливости.: Переход с одного способа на другой по дистанции 1 км. Эстафеты. Развитие двигательных качеств</u></p>	1	1.2.24	1.2.24	
42.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная</p>	<p><u>Повороты на лыжах: Повороты «переступанием». Передвижение на лыжах 1 км. Развитие выносливости</u></p>	1	2.2.24	2.2.24	

	деятельность. Физическая культура как область знаний					
43.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Подъемы и спуски: <u>Подъем лесенкой. Спуски в основной стойке. Передвижение на лыжах 1,5 км. Подъем полуелочкой. Спуски в основной стойке. Преодоление естественных препятствий</u>	1	8.2.24	8.2.24	
44.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Спуск в основной стойке. <u>Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Эстафеты. Развитие двигательных качеств</u>	1	9.2.24	9.2.24	
45.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Спуск в основной и низкой стойке. Прохождение ворот в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости. Развитие координационных способностей. Торможения на лыжах: Спуски в стойках с горок небольшими неровностями. Торможение плугом. Спуски в парах, в тройках за руки. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Кто быстрее?»</u>	1	15.2.24	15.2.24	
46.	Способы двигательной (физкультурной)	Передвижения на лыжах: Повороты переступанием в движении. <u>Равномерное передвижение на лыжах до 2 км. Развитие</u>	1	16.2.24	16.2.24	

	<p>деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний</p>	<p><u>выносливости. Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений</u></p>				
47.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний</p>	<p><u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Стойки игрока. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Правила игры в волейбол. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (волейбол)</u></p>	1	22.2.24	22.2.24	
48.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний</p>	<p><u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Перемещения в стойке приставными шагами боком. Передачи мяча сверху двумя руками над собой в усложнённых условиях (после хлопка, приседания и т.д). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.</u> Правила игры в волейбол Игра по упрощённым правилам мини-волейбола</p>	1	29.2.24	29.2.24	
49.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная</p>	<p><u>Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол: Нижняя прямая подача. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар.</u> Правила игры в волейбол. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола</p>	1	1.3.24	1.3.24	

	деятельность. Физическая культура как область знаний					
50.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u> <u>Перемещения в стойке приставными шагами боком. Передачи мяча сверху двумя руками над собой на заданную высоту. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</u>	1	7.3.24	7.3.24	
51.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u> <u>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</u> <u>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)</u>	1	14.3.24	14.3.24	
52.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u> Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	15.3.24	15.3.24	
53.	Способы двигательной (физкультурной)	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u> Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре;	1	21.3.24	21.3.24	

	<p>деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний</p>	<p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки</p>				
54.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний</p>	<p><u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u> Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p>	1	22.3.24	22.3.24	
55.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний</p>	<p><u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u> <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий волейболом. Стойки игрока. Правила игры в волейбол.</u> <u>Передачи мяча сверху двумя руками над собой.</u></p>	1	28.3.24	28.3.24	
56.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная</p>	<p><u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u> <u>Нижняя прямая подача мяча в парах и прием подачи.</u> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Правила игры в волейбол. <u>Специальная физическая подготовка:</u> упражнения на развитие специальных физических качеств в волейболе. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Судейство</p>	1	29.3.24	29.3.24	

	деятельность. Физическая культура как область знаний					
57.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u> Тактика свободного нападения. <u>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 - 6 м от сетки на количество попаданий в площадку.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	4.4.24	4.4.24	
58.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола (перемещения в стойке приставными шагами боком, передачи мяча сверху двумя руками над собой). <u>Прямой нападающий удар</u> после подбрасывания мяча <u>в зону 2</u> . Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	5.4.24	5.4.24	
59.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол: Стойки игрока; перемещения в стойке боком и спиной вперед. <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол).</i> Правила игры в футбол. <u>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини - футбол: Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места.</u> Развитие координационных способностей	1	11.4.24	11.4.24	
60.	Способы двигательной (физкультурной)	<u>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол:</u> <u>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без</u>	1	12.4.24	12.4.24	

	<p>деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний</p>	<p>сопротивления защитника ведущей ногой. <u>Игры и игровые задания 1:1</u>. Развитие координационных способностей. Техничко-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол: Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Удары по неподвижному мячу средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Техничко-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол: Остановка катящегося мяча наружной стороной стоны и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением скорости без сопротивления защитника ведущей ногой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p>				
61.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний</p>	<p><u>Инструктаж по ТБ</u>. Основные словарные термины гандбола. Приобретение двигательных навыков, элементов, технических и тактических приёмов гандбола. Правила безопасности во время занятий гандболом и проведении соревнований: правила поведения обучающихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму; наиболее типичные травмы гандболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности факультативных занятий по гандболу.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры и эстафеты; - пятнашки с мячом; - лабиринт (с мячом и без мяча); - бег змейкой 30 м; - челночный бег 100 м (с ведением мяча) в спортивном зале; - эстафета с ведением двух мячей; - эстафета с бросками мяча по воротам. Техническая подготовка: <p>Ведение мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой рукой. Жонглирование мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Жонглирование двумя руками двумя мячами. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой. Ловля двумя руками летящего мяча. Броски мяча по воротам правой (левой)</p>	1	18.4.24	18.4.24	

		рукой в прыжке и с опорой. Ведения мяча левой рукой, правой рукой, попеременно левой, правой рукой.				
62.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Годовая контрольная работа	1	19.4.24	19.4.24	
63.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Техническая подготовка: Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками, ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игровые задания: «Кто точнее» (броски по воротам); «Кто дальше» (броски по неподвижному мячу и после набрасывания). Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии. Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 игроков.	1	25.4.24	25.4.24	

64.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Техника нападения.</u> <u>Опорный бросок</u> Держать мяч перед собой на уровне груди. Первый шаг делается левой ногой для правой, правой ногой - для левой. Отведение правой руки назад, мяч находится на уровне плеча. Локоть левой руки выставлен вперёд. Мяч свободно держать в руке. Одновременно с отведением руки выполнить шаги вперёд (левой-правой-левой ногой. Шаг правой скрестный). В конце замаха, впереди должна быть правая нога. При хлестообразном движении предплечья в ходе броска локоть бросающей руки должен находиться выше уровня плеча (в предельном случае он может быть прямой). Левая нога в последнем шаге выставлена вперёд в направлении броска.	1	26.4.24	26.4.24	
65.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Тактика защиты:</u> Персональная защита: игра «пятнашки» Защита 3х3(зональная защита), игра 1 х 1, 2 х 2.	1	8.5.24	8.5.24	
66.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как	<u>Тактика защиты:</u> Персональная защита: игра «пятнашки» Защита 3х3(зональная защита), игра 1 х 1, 2 х 2.	1	16.5.24	16.5.24	

	область знаний					
67.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Инструктаж по Т.Б Правила поведения, виды, гигиена борца Стойка борца, захваты рук и туловища. Освобождение от захватов	1	17.5.24	17.5.24	
68.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Приемы борьбы. Выталкивание из круга. Передвижения борца, борьба в партере	1	24.5.24	24.5.24	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 6 КЛАССА
 УМК (М.Я. Виленский., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2013)

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол ичес тво часо в	Даты		Корректиров ка
				План	Факт	
1.	Физическая культура как область знаний.	<i>История и современное развитие физической культуры: Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (легкая атлетика): причины травматизма, понятие «травма», виды травм</u></i>	1	4.9.23	4.9.23	
2.	Физическое совершенствование. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика <u>Бег на короткие дистанции. Высокий старт (до 10-15 м). Бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: (на уроках легкой атлетикой); причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах</u></i>	1	6.9.23	6.9.23	
3.	Физическое совершенствование. Физическая культура как область знаний	<i>Легкая атлетика. <u>Бег на короткие дистанции. Высокий старт(10-15м). Бег с ускорением (40-50 м). Бег 30 м на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(комплекс ГТО и его возрастные ступени)</u></i>	1	11.9.23	11.9.23	
4.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование.	<i>Легкая атлетика. <u>Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением (50-60 м). Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег 3x10м. Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий</u></i>	1	13.9.23	13.9.23	
5.	Способы двигательной (физкультурной)	<i>Легкая атлетика. <u>Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Самонаблюдение и</u></i>	1	18.9.23	18.9.23	

	деятельности: Физическое совершенствование.	<i>самоконтроль: самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе.</i>				
6.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование.	Легкая атлетика. <u>Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени.</u> Специальные упражнения при метании мяча Подвижная игра «Попади в мяч». <i>Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий</i>	1	20.9.23	20.9.23	
7.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование.	Легкая атлетика. <u>Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м.</u> Метание набивного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Самый меткий». Развитие координации и силовых способностей	1	22.9.23	22.9.23	
8.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование.	Легкая атлетика. <u>Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», приземление.</u> Метание набивного мяча (1 кг) на результат. Развитие скоростно-силовых способностей	1	27.9.23	27.9.23	
9.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование.	Легкая атлетика. <u>Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», подбор разбега.</u> Бег на средние дистанции: Бег в равномерном темпе до 8 мин. Развитие выносливости	1	29.9.23	29.9.23	
10.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование.	Легкая атлетика. <u>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.</u> Прикладная физическая подготовка: <u>полоса препятствий.</u> Развитие двигательных качеств	1	4.10.23	4.10.23	
11.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Физическая культура как область знаний:	Легкая атлетика. <u>Бег в равномерном темпе до 10 мин.</u> Бег на 300 м. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Ловля парами». Развитие выносливости <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний</u>	1	6.10.23	6.10.23	

12.	<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u> <u>Физическое совершенствование.</u> <u>Физическая культура как область знаний:</u>	<u>Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Физическая культура как область знаний: Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; росто-весовые показатели</u>	1	11.10.23	11.10.23	
13.	<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u> <u>Физическое совершенствование.</u>	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1000 м на результат. Подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств</u>	1	13.10.23	13.10.23	
14.	<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u> <u>Физическое совершенствование.</u>	<u>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов (порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и физкультпауз)</u>	1	18.10.23	18.10.23	
15.	<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u> <u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно - оздоровительная деятельность.</u> <u>Физическая культура как область знаний</u>	<u>Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы: 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. Терминология гимнастических упражнений. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (спортивная гимнастика): первая помощь при ссадинах и ушибах. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости и плоскостопии. Здоровье и здоровый образ жизни: понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья, личная гигиена.</u>	1	20.10.23	20.10.23	

16.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперёд и кувырок назад в группировке. Организующие команды и приемы. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Развитие гибкости и координационных способностей. Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний</u>	1	25.10.23	25.10.23	
17.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений (5-6 упражнений). Организующие команды и приемы: 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 формирования правильной осанки. Развитие гибкости и координации. Физическая культура как область знаний: Физическое развитие человека: осанка как показатель физического развития человека</u>	1	27.10.23	27.10.23	
18.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений (5-6 упражнений). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. Развитие координации</u>	1	8.11.23	8.11.23	
19.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое	<u>Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: упражнения на перекладине (мальчики): подтягивание в висе; упражнения на гимнастическом бревне (девочки): комбинации из ранее изученных элементов.</u>	1	10.11.23	10.11.23	

	совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	- <u>Организирующие команды и приемы</u> : 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. <u>Прикладная физическая подготовка</u> : ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Развитие координации				
20.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	- <u>Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</u> : (мальчики-упражнения на параллельных брусьях: размахивание, наскок в упор, передвижение вперёд на руках; девочки - на разновысоких брусьях: смешанные висы; вис лёжа; подтягивание из вися лёжа); <u>Организирующие команды и приемы</u> . Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Развитие силовых способностей	1	15.11.23	15.11.23	
21.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	- <u>Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</u> : упражнения на разновысоких брусьях (девочки): <u>Комбинации из ранее изученных элементов</u> ; упражнения на параллельных брусьях (мальчики): комбинации из ранее изученных элементов. <u>Прикладная физическая подготовка</u> : полоса препятствий с элементами лазания, перелазания, ползания	1	17.11.23	17.11.23	
22.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как	- <u>Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки</u> : наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). <u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</u> : стилизованные общеразвивающие упражнения: <u>Упражнения с гантелями (мальчики)</u> . Развитие скоростно-силовых качеств	1	22.11.23	22.11.23	

	область знаний					
23.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	- <u>Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки:</u> наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см. <u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u> стилизованные общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение. <u>Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие силы (мальчики)</u>	1	24.11.23	24.11.23	
24.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	- <u>Гимнастика с основами акробатики</u> Акробатические <u>упражнения и комбинации:</u> «Перекаты», кувырки «мост», «Ласточка», стойка на лопатках, «перевороты». Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): измерение пульса в без нагрузочных пробах («в покое» и ортостатическая проба). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: комплексы упражнений из восточных оздоровительных систем.	1	29.11.23	29.11.23	
25.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	- <u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Стойки игрока. <u>Перемещения в стойке приставными шагами боком.</u> Правила игры в баскетбол. <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)</u>	1	1.12.23	1.12.23	

	Физическая культура как область знаний					
26.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Спортивные игры: <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Стойки, остановка шагом, повороты без мяча по зрительным и звуковым сигналам.</u> Развитие ловкости.	1	6.12.23	6.12.23	
27.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах)</u>	1	8.12.23	8.12.23	
28.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в тройках).</u> Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств при занятиях баскетболом	1	13.12.23	13.12.23	

	Физическая культура как область знаний					
29.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача.</u> Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	15.12.23	15.12.23	
30.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения. Правила игры в баскетбол</u>	1	20.12.23	20.12.23	
31.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение без сопротивления защитника ведущей рукой. Броски одной рукой с места после ловли, рукой с места после ведения и остановки без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м) Ведение мяча в усложненных условиях. Подвижные игры и эстафеты с элементами ведения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола</u>	1	22.12.23	22.12.23	
32.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности:	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски одной рукой в движении после ведения и ловли, без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины</u>	1	27.12.23	27.12.23	

	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	3,60 м). <u>Взаимодействие двух игроков</u> «Отдай мяч и выйди. Комбинации из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств				
33.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: броски одной рукой в движении</u> (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). <u>Личная опека. Вырывание мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0)Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков</u> <u>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола</u>	1	29.12.23	29.12.23	
34.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Плавание. Освоение техники плавания. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (плавание)</u> Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине: старты; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя	1	10.1.24	10.1.24	
35.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	<u>Плавание. Техника плавания. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</u> Координационные упражнения на суше. Игра «Искатели жемчуга». Упражнения по совершенствованию техники движений ног. Согласование работы ног разными способами. Упражнения с задержкой дыхания. Вход в воду из различных исходных положений. Игра «Водное поло» Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами. Игра «Водный волейбол» Специальные плавательные	1	12.1.24	12.1.24	

	Физическая культура как область знаний	<u>упражнения для изучения кроля на груди; старты; повороты; ныряние ногами и головой. Название плавательных упражнений. Игра «Водное поло»</u>				
36.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход (имитация). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжный спорт); требования к занятиям в зимний период; Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	17.1.24	17.1.24	
37.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Передвижения на лыжах: Попеременный двухшажный ход, толчок. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе</u>	1	19.1.24	19.1.24	
38.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Передвижения на лыжах: Попеременный двухшажный ход, работа рук. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью, в режиме большой интенсивности (1 км)	1	24.1.24	24.1.24	
39.	Способы двигательной (физкультурной)	<u>Передвижения на лыжах: Одновременный бесшажный ход. Эстафеты на лыжах использованием изученных ходов. Бег на лыжах</u>	1	26.1.24	26.1.24	

	<p>деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний</p>	<p><u>со средней скоростью и максимальной скоростью. Развитие выносливости</u></p>				
40.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний</p>	<p><u>Передвижения на лыжах разными способами с чередованием ходов. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости</u></p>	1	31.1.24	31.1.24	
41.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний</p>	<p><u>Передвижение на лыжах: Переход с одного способа на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью. Развитие выносливости: Переход с одного способа на другой по дистанции 1 км. Эстафеты. Развитие двигательных качеств</u></p>	1	2.2.24	2.2.24	
42.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная</p>	<p><u>Повороты на лыжах: Повороты «переступанием». Передвижение на лыжах 1 км. Развитие выносливости</u></p>	1	7.2.24	7.2.24	

	деятельность. Физическая культура как область знаний					
43.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Подъемы и спуски: Подъем лесенкой. Спуски в основной стойке. Передвижение на лыжах 1,5 км. Подъем полуелочкой. Спуски в основной стойке. Преодоление естественных препятствий</u>	1	9.2.24	9.2.24	
44.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Эстафеты. Развитие двигательных качеств</u>	1	14.2.24	14.2.24	
45.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Спуск в основной и низкой стойке. Прохождение ворот в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости. Развитие координационных способностей. Торможения на лыжах: Спуски в стойках с горок небольшими неровностями. Торможение плугом. Спуски в парах, в тройках за руки. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Кто быстрее?»</u>	1	16.2.24	16.2.24	
46.	Способы двигательной (физкультурной)	<u>Передвижения на лыжах: Повороты переступанием в движении. Равномерное передвижение на лыжах до 2 км. Развитие</u>	1	21.2.24	21.2.24	

	<p>деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний</p>	<p><u>выносливости. Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений</u></p>				
47.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний</p>	<p><u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Стойки игрока. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Правила игры в волейбол. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (волейбол)</u></p>	1	28.2.24	28.2.24	
48.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний</p>	<p><u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Перемещения в стойке приставными шагами боком. Передачи мяча сверху двумя руками над собой в усложненных условиях (после хлопка, приседания и т.д). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.</u> Правила игры в волейбол Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p>	1	1.3.24	1.3.24	
49.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная</p>	<p><u>Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол: Нижняя прямая подача. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар.</u> Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p>	1	6.3.24	6.3.24	

	деятельность. Физическая культура как область знаний					
50.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Перемещения в стойке приставными шагами боком.Передачи мяча сверху двумя руками над собой на заданную высоту. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</u>	1	13.3.24	13.3.24	
51.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)</u>	1	15.3.24	15.3.24	
52.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</u>	1	20.3.24	20.3.24	
53.	Способы двигательной (физкультурной)	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре;</u>	1	22.3.24	22.3.24	

	деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки				
54.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u> Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	3.4.24	3.4.24	
55.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u> <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий волейболом. Стойки игрока. Правила игры в волейбол.</u> <u>Передачи мяча сверху двумя руками над собой.</u>	1	5.4.24	5.4.24	
56.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u> <u>Нижняя прямая подача мяча в парах и прием подачи.</u> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Правила игры в волейбол. <u>Специальная физическая подготовка:</u> упражнения на развитие специальных физических качеств в волейболе. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Судейство	1	10.4.24	10.4.24	

	деятельность. Физическая культура как область знаний					
57.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u> Тактика свободного нападения. <u>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 - 6 м от сетки на количество попаданий в площадку.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	12.4.24	12.4.24	
58.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола (перемещения в стойке приставными шагами боком, передачи мяча сверху двумя руками над собой). <u>Прямой нападающий удар</u> после подбрасывания мяча <u>в зону 2</u> . Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	17.4.24	17.4.24	
59.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол: Стойки игрока; перемещения в стойке боком и спиной вперед. <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол).</i> Правила игры в футбол. <u>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини-футбол: Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.</u> <u>Удары по воротам</u> указанными способами <u>на точность</u> (меткость) <u>попадания мячом в цель с места.</u> Развитие координационных способностей	1	19.4.24	19.4.24	
60.	Способы двигательной (физкультурной)	<u>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол:</u> <u>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без</u>	1	24.4.24	24.4.24	

	<p>деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний</p>	<p>сопротивления защитника ведущей ногой. <u>Игры и игровые задания 1:1</u>. Развитие координационных способностей. Техничко-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол: Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Удары по неподвижному мячу средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Техничко-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол: Остановка катящегося мяча наружной стороной стоны и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением скорости без сопротивления защитника ведущей ногой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p>				
61.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний</p>	<p><u>Инструктаж по ТБ</u>. Основные словарные термины гандбола. Приобретение двигательных навыков, элементов, технических и тактических приёмов гандбола. Правила безопасности во время занятий гандболом и проведении соревнований: правила поведения обучающихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму; наиболее типичные травмы гандболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности факультативных занятий по гандболу. <u>Специальная физическая подготовка :</u> - подвижные игры и эстафеты; - пятнашки с мячом; - лабиринт (с мячом и без мяча); - бег змейкой 30 м; - челночный бег 100 м (с ведением мяча) в спортивном зале; - эстафета с ведением двух мячей; - эстафета с бросками мяча по воротам. Техническая подготовка: Ведение мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой рукой. Жонглирование мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Жонглирование двумя руками двумя мячами. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой. Ловля двумя руками летящего мяча. Броски мяча по воротам правой (левой)</p>	1	26.4.24	26.4.24	

		рукой в прыжке и с опорой. Ведения мяча левой рукой, правой рукой, попеременно левой, правой рукой.				
62.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Годовая контрольная работа	1	8.5.24	8.5.24	
63.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Техническая подготовка: Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками, ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игровые задания: «Кто точнее» (броски по воротам); «Кто дальше» (броски по неподвижному мячу и после набрасывания). Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии. Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 игроков.	1	8.5.24	8.5.24	

64.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Техника нападения.</u> <u>Опорный бросок</u> Держать мяч перед собой на уровне груди. Первый шаг делается левой ногой для правой, правой ногой - для левой. Отведение правой руки назад, мяч находится на уровне плеча. Локоть левой руки выставлен вперёд. Мяч свободно держать в руке. Одновременно с отведением руки выполнить шаги вперёд (левой-правой-левой ногой. Шаг правой скрестный). В конце замаха, впереди должна быть правая нога. При хлестообразном движении предплечья в ходе броска локоть бросающей руки должен находиться выше уровня плеча (в предельном случае он может быть прямой). Левая нога в последнем шаге выставлена вперёд в направлении броска.	1	15.5.24	15.5.24	
65.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Тактика защиты:</u> Персональная защита: игра «пятнашки» Защита 3х3(зональная защита), игра 1 х 1, 2 х 2.	1	17.5.24	17.5.24	
66.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как	<u>Тактика защиты:</u> Персональная защита: игра «пятнашки» Защита 3х3(зональная защита), игра 1 х 1, 2 х 2.	1	22.5.24	22.5.24	

	область знаний					
67.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Инструктаж по Т.Б Правила поведения, виды, гигиена борца Стойка борца, захваты рук и туловища. Освобождение от захватов	1	24.5.24	24.5.24	
68.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Приемы борьбы. Выталкивание из круга. Передвижения борца, борьба в партере	1	29.5.24	29.5.24	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 9 КЛАССА
 УМК (М.Я. Виленский., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2013)

№ п/ п	Раздел	Тема урока	Кол ичес тво часо в	Даты		Корректировка
1.	<u>Физическая культура как область знаний</u>	<u>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийские игры. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетики: причины травматизма, понятие «травма», виды травм</u>	1	4.9.23	4.9.23	
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-20 м, стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50 м). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим</u>	1	5.9.23	5.9.23	
3.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-30м. Бег по дистанции (40-50м). Финиширование. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья</u>	1	11.9.23	11.9.23	

	Физическая культура как область знаний					
4.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Развитие быстроты. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</u> исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени	1	12.9.23	12.9.23	
5.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени. Подвижная игра «Салки с мячом»</u>	1	18.9.23	18.9.23	
6.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», подбор разбега, приземление. Метание набивного мяча (1 кг) на результат. Развитие скоростно-силовых способностей</u>	1	19.9.23	19.9.23	
7.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности:	<u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание теннисного мяча на дальность. Упражнения на развитие скоростно-</u>	1	25.9.23	25.9.23	

	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	силовых способностей				
8.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 15 мин.</u> Общефизическая подготовка: упражнения на развитие выносливости. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в беговых испытаниях</i>	1	26.9.23	26.9.23	
9.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м на результат</u> <i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</i>	1	2.10.23	2.10.23	
10.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	<u>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой:</u> комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без. <u>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов:</u> порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без). Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ	1	3.10.23	3.10.23	

	Физическая культура как область знаний					
11.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении</u>	1	9.10.23	9.10.23	
12.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения, стоя с помощью в усложненных условиях. Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</u>	1	10.10.23	10.10.23	
13.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений). Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в силовых испытаниях и гибкости</u>	1	16.10.23	16.10.23	
14.	Способы двигательной	<u>Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки:</u>	1	17.10.23	17.10.23	

	(физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см). <u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> (мальчики-упражнения на перекладине; упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – комбинации из ранее изученных элементов.Упражнения с гимнастической скакалкой				
15.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Гимнастика с основами акробатики.Опорные прыжки:</u> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). <u>Общefизическая подготовка:упражнения ориентированные на развитие основных двигательных качеств.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний и гибкости»</u>	1	23.10.23	23.10.23	
16.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Гимнастика с основами акробатики.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</u> (на разновысоких <u>девочки</u>) - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев; на <u>параллельных брусьях (мальчики)</u> - передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом). <u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Развитие силовых и координационных способностей	1	24.10.23	24.10.23	

17.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</u> комбинации из ранее изученных элементов. <u>Прикладная физическая подготовка:</u> <u>полоса препятствий</u> , включающая разнообразные прикладные упражнения	1	7.11.23	7.11.23	
18.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u> танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки). <u>Упражнения с набивными мячами (мальчики).</u> <u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами	1	13.11.23	13.11.23	
19.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Перемещение в стойке приставными шагами боком. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Правила игры в <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол.)</u>	1	14.11.23	14.11.23	
20.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование.	<u>Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Стойки и передвижения игрока. <u>Перемещение в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед.</u>	1	20.11.23	20.11.23	

	Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -					
21.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.</u> Упражнения по совершенствованию координационных способностей.	1	21.11.23	21.11.23	
22.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.</u> Правила игры в волейбол.	1	27.11.23	27.11.23	
23.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.</u> Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	1	28.11.23	28.11.23	

24.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: нижняя прямая подача мяча через сетку.</u> Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучивания волейбола	1	4.12.23	4.12.23	
25.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</u> Игра по упрощенным правилам.	1	5.12.23	5.12.23	
26.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	11.12.23	11.12.23	
27.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование.	<u>Гандбол. Правила безопасности во время занятий гандболом (мини-гандболом): правила поведения учащихся во время занятий; при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму.</u>	1	12.12.23	12.12.23	

	Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -					
28.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -	<u>Гандбол.</u> Прыжки и способы их выполнения. Техника обучения остановкам во время игры. Физическая культура как область знаний: Гандбол, как действенное средство укрепления здоровья, подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО и к службе в Вооруженных Силах страны, формирования навыков собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса	1	18.12.23	18.12.23	
29.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -	<u>Гандбол.</u> Основы техники держания мяча при игре в мини-гандбол (гандбол) и простейшие приёмы владения им. Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-гандбол, - передача, ловля, броски мяча.	1	19.12.23	19.12.23	
30.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -	<u>Гандбол.</u> Разучивание простейших технических приёмов с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности. Игровые упражнения с элементами гандбола. Физическая культура как область знаний: Подводящие игры с элементами гандбола (мини-гандбола). История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене.	1	25.12.23	25.12.23	

31.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Гандбол.</u> Основы техники игры вратаря, - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами, падения и броски за мячом, обманные движения.	1	26.12.23	26.12.23	
32.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Гандбол.</u> Основные правила игры в мини-гандбол. Игра в мини-гандбол малыми составами (игра 2х2, 3х3, 4х4 игрока на малых площадках (30х18м) с использованием ворот меньшего размера).	1	9.1.24	9.1.24	
33.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Оценка эффективности занятий физической культурой:</u> измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)	1	15.1.24	15.1.24	
34.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование.	<u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания,</u> ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств	1	16.1.24	16.1.24	

	Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -					
35.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -	<u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания: Стретчинг, аэробика.</u>	1	22.1.24	22.1.24	
36.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -	<u>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</u> (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1	23.1.24	23.1.24	
37.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -	Лыжная гонки. <u>Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов) Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении).</u> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1	29.1.24	29.1.24	

38.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: скольжение без палок. Подвижная игра «Пустое место»</u> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО</i>	1	30.1.24	30.1.24	
39.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход, работа рук.</u> Прохождение дистанции 1 км	1	5.2.24	5.2.24	
40.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный ход.</u> Развитие двигательных качеств	1	6.2.24	6.2.24	
41.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование.	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 1,5 км</u>	1	12.2.24	12.2.24	

	Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -					
42.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -	<u>Лыжные гонки.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. <u>Подъем «елочкой» на склон.</u> Подвижная игра «По местам» <u>Прохождение дистанции 1,5 – 2 км</u>	1	13.2.24	13.2.24	
43.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -	<u>Лыжные гонки.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. <u>Подъем «елочкой» и спуски восновной и низкой стойках.</u> <u>Одновременный одношажный ход.</u>	1	19.2.24	19.2.24	
44.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -	<u>Лыжные гонки.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. <u>Поворот упором.</u> Передвижение на лыжах 1,5 -2 км	1	20.2.24	20.2.24	

45.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Лыжные гонки.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения <u>Подъем «елочкой» на склон. Спуск в основной стойке.</u> Передвижение на лыжах с применением изученных ходов	1	26.2.24	26.2.24	
46.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Лыжные гонки.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения <u>Спуски в основной и в низкой стойке.</u> Эстафеты с изученными элементами. Перелезание на лыжах через препятствия	1	27.2.24	27.2.24	
47.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Лыжная подготовка.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. <u>Торможение «упором» (полуплугом).</u> Спуски в тройках. <u>Перелезание на лыжах через препятствия</u>	1	4.3.24	4.3.24	
48.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование.	<u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 3,5 км</u>	1	5.3.24	5.3.24	

	Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -					
49.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -	<u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Правила игры в баскетбол. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)</u>	1	12.3.24	12.3.24	
50.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -	<u>Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Остановка прыжком. Повороты с мячом. Эстафета с элементами баскетбола.</u>	1	18.3.24	18.3.24	
51.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -	<u>Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол:Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах). Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.</u>	1	19.3.24	19.3.24	

52.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости. Эстафета с элементами баскетбола.</u>	1	1.4.24	1.4.24	
53.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: ведение без сопротивления защитника не ведущей рукой. Игра по правилам мини-баскетбола</u>	1	2.4.24	2.4.24	
54.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски двумя руками с места после ведения и ловли, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м).</u>	1	8.4.24	8.4.24	
55.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование.	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски двумя руками в движении после ведения, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</u>	1	9.4.24	9.4.24	

	Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний					
56.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол</u> : Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Правила игры в баскетбол.	1	15.4.24	15.4.24	
57.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол</u> : Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений. Правила спортивных игры в футбол. <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол)</u>	1	16.4.24	16.4.24	
58.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол</u> : Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. <u>Остановка летящего мяча</u> внутренней и наружной стороной стопы и подошвой.	1	22.4.24	22.4.24	

59.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Удары по воротам</u> указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	29.4.24	29.4.24	
60.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Угловой удар. Игры и игровые задания 2:1, 3:1</u>	1	6.5.24	6.5.24	
61.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Старты из различных положений. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег 3x10 м</u>	1	7.5.24	7.5.24	
62.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование.	<u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м</u> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: метание в ГТО</i>	1	13.5.24	13.5.24	

	Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -					
63.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -	<u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Бег на 800м.</u> <u>Метание теннисного мяча на результат</u>	1	14.5.24	14.5.24	
64.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</u>	1	20.5.24	20.5.24	
65.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний -	<u>Годовая контрольная работа.</u>	1	21.5.24	21.5.24	

66.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине; старты; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя</u>	1	27.5.24	27.5.24	
67.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса; старты; повороты; ныряние ногами и головой. Название плавательных упражнений. Игра «Водное поло»</u>	1	28.5.24	28.5.24	
68.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Физическая культура как область знаний	<u>Плавание. Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами. Игра «Водный волейбол <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО</i></u>	1	28.5.24	28.5.24	

