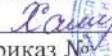


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Рыбно-Слободская гимназия №1»  
Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено» Руководитель ШМО учителей физической культуры  / Р.И.Минугалиев/ Протокол №1 от «25» августа 2021 г.	«Согласовано» заместитель директора по УР  /М.А.Хазиев/ «26» августа 2021 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Рыбно- Слободская гимназия №1»  /Л.И.Халимова/ Приказ № _____ от «27» августа 2021 г.
--	---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА УРОВЕНЬ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от  
«27» августа 2021 г.

пгт Рыбная Слобода, 2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе следующих **нормативных документов**:

- 1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- 2) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
- 3) Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Рыбно-Слободская гимназия №1»
- 4) Положение о рабочей программе МБОУ «Рыбно-Слободская гимназия №1» от 27.08.2021 г.
- 5) Учебный план МБОУ «Рыбно-Слободская гимназия №1»

На изучение предмета отводится 312 часов: в 5, 6 классах по 105 часов (3 часа в неделю), в 9 классах по 102 часа (3 часа в неделю); в 7, 8 классах по 105 часов (3 часа в неделю).

### Планируемые личностные результаты освоения ООП

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).

## **Метапредметные результаты.**

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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 действие(я) 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 (заявлять целевые ориентиры, ставить 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 (выполнения проекта, 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 технологии решения практических задач определенного класса;
- 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:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии 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, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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, различая результат и способы действий;
- 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. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### **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:

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- 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;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

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;

9. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) 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 учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

10. 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 речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- 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;

11. 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;

## **Предметные результаты**

### **Физическая культура**

#### **5 класс**

#### **Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

**6 класс**

**Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *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»;*

**7 класс**

**Обучающийся научится:**

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

**Обучающийся получит возможность научиться:**

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

**8 класс**

**Обучающийся научится:**

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

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем. (Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории)

## **9 класс**

### **Выпускник научится:**

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем. (Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории)

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

## Содержание

**По годам обучения содержание программы на уровень основного общего образования по физической культуре структурировано следующим образом:**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **5 класс**

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

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

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.* Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

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

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

##### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

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

- Подбор упражнений и составление физкультурминуток, физкультпауз. Организация досуга средствами физической культуры.

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

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

##### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

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

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

на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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

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

Плавание. Технические действия в воде. Имитационные упражнения. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде: погружение в воду с открытыми глазами, «поплавок». Упражнения по освоению технических действий в воде: задержка дыхания, упражнения на всплытие. (Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории)

Обучение составлению индивидуальных комплексов лечебной ФК.

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

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

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

Общезначительная 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).

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и

дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжной подготовки**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол и мини-футбола: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

## **6 класс**

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

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

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

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

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека**

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

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

- Подбор упражнений и составление физкультурминуток, физкультпауз. Организация досуга средствами физической культуры.

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

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

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной

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

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. (Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории)

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

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

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

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

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и

контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжной подготовки**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбола и мини-футбола: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **7 класс**

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

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

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

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

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

##### **Физическая культура человека**

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

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

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

физкультминутки, физкультпаузы, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

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

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

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

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

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

*Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* (Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории)

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

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

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

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в

себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки

в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжной подготовки**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол и мини-футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

## **8 класс**

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

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

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.

#### **Физическая культура человека**

Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

- Организация досуга средствами физической культуры.

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

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

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

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

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

Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем. (Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории)

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

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

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

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в

положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжной подготовки**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением

поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## **9 класс**

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

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

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

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

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

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

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

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

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

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

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

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

гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* (Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории) *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

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

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

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</b>
1	Инструктаж по ТБ вводный и легкая атлетика. Высокий старт	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
2	Спринтерский бег. Подготовка к занятиям физической	1	
3	Спринтерский бег.	1	
4	Эстафетный бег.	1	
5	Бег 60 метров на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-	1	
6	Прыжок в длину с разбега. Олимпийские игры древности.	1	
7	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-	1	
8	Приземление в прыжках в длину с разбега. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-	1	
9	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
10	Прыжок в длину с разбега.	1	

11	Бег 1000 м на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом	1	
12	Стойка и передвижения игрока. Баскетбол. Физическое	1	
13	Ведение мяча на месте. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом	1	Установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
14	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	
15	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.	1	
16	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с	1	
17	Остановка прыжком.	1	
18	Ведение мяча на месте и в движении шагом.	1	
19	Ведение мяча с изменением скорости.	1	
20	Бросок двумя руками снизу в движении.	1	
21	Ведение мяча с изменением скорости. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	Использование воспитательных возможностей уроков через демонстрацию примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия  Применение на уроке ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников.
22	Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1	
23	Бросок снизу в движении	1	
24	Вырывание и выбивание мяча.	1	
25	Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	
26	Нападение быстрым прорывом.	1	
27	Бросок одной рукой от плеча в движении.	1	
28	Взаимодействие двух игроков.	1	
29	Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	
30	Игра в мини-баскетбол.	1	
31	Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1	
32	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.) Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	
33	Подтягивание в виси. Режим дня, его основное содержание и правила планирования	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
34	Строевые упражнения	1	
35	Комбинация упражнений в висах.	1	

36	Комбинация упражнений в висах. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, инициирование их обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения.
37	Строевые упражнения.	1	
38	Опорный прыжок ч/з козла.	1	
39	Опорный прыжок ч/з козла ноги врозь.	1	
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	1	
41	Опорный прыжок. Строевые упражнения: перестроения в колоннах.	1	
42	Опорный прыжок ноги врозь на технику выполнения.	1	
43	Акробатика. Кувырок вперёд.	1	
44	Строевой шаг. Кувырок вперёд. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	
45	Кувырки вперёд и назад.	1	
46	Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад.	1	
47	Стойка на лопатках.	1	
48	Комбинация из акробатических упражнений.	1	
49(1)	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход. Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики.	1	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
50(2)	Одновременный двухшажный ход	1	
51(3)	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	1	
52(4)	Попеременный двухшажный ход. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	
53(5)	Одновременный бесшажный ход.	1	
54(6)	Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо.	1	
55(7)	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	1	
56(8)	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	
57(9)	Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе.	1	
58(10)	Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо.	1	
59(11)	Оценка техники выполнения спуска в основной стойке.	1	
60(12)	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	

61(13)	Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода.	1	
62(14)	Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска.	1	
63(15)	Дистанция 2 км на результат.	1	
64(1)	Стойки и передвижения в стойке. <b>Волейбол</b> Самонаблюдение и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Инструктаж по ТБ.	1	- побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению
65(2)	Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1	
66(3)	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1	
67(4)	Встречные эстафеты. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	
68(5)	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед	1	
69(6)	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1	
70(7)	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1	
71(8)	Передача мяча сверху.	1	
72(9)	Прием мяча снизу над собой. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,	1	
73(10)	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
74(11)	Игра в мини-волейбол.	1	
75(12)	Приём мяча снизу на сетку	1	
76(13)	Игра в мни-волейбол.	1	
77(14)	Эстафеты.	1	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
78(15)	Игра в мини-волейбол	1	
79	Нижняя прямая подача.	1	
80	Эстафеты. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	
81	Игра в мини-волейбол.	1	
82	Технические действия в воде.( Имитационные упражнения).	1	
83	Освоение техники умений плавать.( Имитационные упражнения).	1	
84	Технические действия в воде (сухое плавание).	1	
85	Стойка игрока. Передвижение. Инструктаж по ТБ.	1	
86	Удар по мячу. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	
86	Удар по мячу. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	

87	Остановки мяча подошвой.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы
88	Правила игры.	1	
89	Ведение мяча по прямой.	1	
90	Ведение без сопротивления защитника. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	
91	Ведение без сопротивления защитника	1	
92	Остановка внутренней стороной стопы.	1	
93	Удар после остановки.	1	
94	Ходьба через несколько препятствий. Инструктаж по ТБ. <b>Легкая атлетика</b>	1	
95	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью.(60м) Бег с максимальной скоростью (30м).	1	
96	Бег на результат (30, 60 м).	1	
97	Прыжок в длину с разбега. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	Организация шефства мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
98	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1	
99	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1	
100	Метание малого мяча с места на дальность.	1	
101	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1	
102	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	1	
103	Эстафеты по кругу. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	
104	Прыжок в длину с разбега.	1	
105	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Тема урока	Колич ество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
----------	------------	-------------------------	--

1	Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Цель возрождения Олимпийских игр в России. Терминология спринтерского бега. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
2	Высокий старт (15-30м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Измерение результатов. Советский период развития олимпийского движения в России.	1		
3	Высокий старт (15-30м). Финиширование. Финиширование в беге на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки.	1		
4	Старты из различных положений. Кроссовый бег.	1		
5	Тестирование бега на 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. . Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1		
6(1)	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Терминология прыжков в длину	1		
7(2)	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Терминология метания. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1		
8(3)	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в прыжках	1		
9(4)	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения.. Правила соревнований в метании	1		
10(1)	Бег 1000 м. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	1		
11(2)	Тестирование бега на 1000м. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета».	1		- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и
12(1)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу.	1		
13(2)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в	1		

	средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол		просьб учителя;
14(3)	Ведение мяча в средней стойке на месте. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
15(4)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	
16(5)	Ведение мяча в высокой стойке	1	
17(6)	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	
18(7)	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1	
19(8)	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	
20(9)	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1	
21(10)	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
22(11)	Двусторонняя игра (2x2, 3x3).	1	Использование воспитательных возможностей уроков через демонстрацию примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, применение на уроке ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников.
23(12)	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	
24(13)	Двусторонняя игра(2 x2, 3 x3).	1	
25(14)	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	1	
26(15)	Передача мяча двумя руками от головы в парах.	1	
27(16)	Передача мяча двумя руками от головы в парах.	1	
28(1)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей	1	
29(2)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	1	
30(3)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после	1	

	остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей		
31(1)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Упражнения ритмической гимнастики. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	
32(2)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, инициирование их обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения
33(3)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	1	
34(4)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	1	
35(5)	Комбинация из упражнений в виси.	1	
36(6)	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в виси. Танцевальные упражнения. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
37(1)	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.	1	
38(2)	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема.	1	
39(3)	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	1	
40(4)	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	1	
41(5)	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	1	
42(6)	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на	1	

	расстояние. Элементы техники национальной борьбы.		
43(1)	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину; высота 100-110 см</i> ). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов.	1	
44(2)	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания
45(3)	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
46(4)	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
47(5)	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ с обручем. Эстафеты.	1	
48(6)	Выполнение прыжка ноги врозь ( <i>на оценку</i> ). Выполнение комплекса ОРУ с обручем ( <i>5-6 упражнений</i> ).	1	
49(1)	ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
50(2)	Основы закаливания организма. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
51(3)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
52(4)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
53(5)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	1	
54(6)	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой.	1	

	Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.		
55(7)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	1	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
56(8)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км. с разной скоростью. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
57(9)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение 2км	1	
58(10)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения и поворота упором со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов.	1	
59(11)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3км	1	
60(12)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 – 3,5 км.. Подъемы, спуски. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
61(13)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	1	
62(14)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150 метров.	1	
63(15)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	1	
64(1)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	1	
65(2)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча	1	

	сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни		мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
66(3)	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	
67(4)	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
68(5)	. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	
69(6)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	
70(7)	. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	
71(8)	. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
72(9)	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	
73(10)	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	
74(11)	Игра по упрощенным правилам.	1	
75(12)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам.	1	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания
76(13)	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой	1	

	нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
77(14)	Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	
78(15)	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	
79(1)	Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.	1	
80(2)	Комбинация из разученных элементов передвижений. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
81(3)	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	
82(4)	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1	
83(5)	Нижняя прямая подача мяча.	1	
84(6)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
85(1)	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Упражнения по освоению с водой: «поплавок», «медуза», «звездочка».	1	
86(2)	Специальные плавательные упражнения. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
87(1)	Стойки и передвижения в футболе. Удары. Удары по катящемуся мячу. Остановки. Техника безопасности при игре в футбол.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы
88(2)	Удары по мячу. Удар внутренней частью подъема. Удары по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Эстафеты с элементами футбола.	1	
89(3)	История развития футбола. Удары по воротам указанными способами на точность. Основная стойка вратаря. Игра в футбол.	1	
90(4)	Основная стойка вратаря. Игра вратаря. Удары по воротам на точность. Игра в футбол.	1	

91(5)	Игра вратаря. Удары по воротам на точность. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игра в футбол.	1	
92(6)	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения. Остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Эстафеты с элементами футбола.	1	
93(7)	Остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней частью подъема. Игра в футбол.	1	
94(8)	Ведение, удар, остановка	1	
95(9)	Техника перемещений и владения мячом. Итоговое тестирование.	1	
96(1)	Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Определение результатов в спринтерском беге	1	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
97(2)	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Старты из различных положений	1	
98(3)	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Старты из различных положений	1	
99(4)	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	1	
100(5)	Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Основы туристской подготовки. Эстафеты.	1	
101(1)	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в высоту	1	
102(2)	Промежуточная аттестация учащихся. Выполнение тестовых заданий. Выполнение практических заданий.	1	
103(3)	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
104(4)	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	1	
105(5)	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Тема урока	Колич ество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). История олимпийских игр. Инструктаж по ТБ	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
2	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Правила соревнований.	1	
3	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10).	1	
4	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10).	1	
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Кроссовый бег.	1	
6(1)	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в длину	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
7(2)	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по метанию. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
8(3)	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
9(4)	Прыжок в длину на результат. Спортивная ходьба. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
10(1)	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Барьерный бег. Правила соревнований в беге на средние дистанции	1	

11(2)	Бег (1500м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Барьерный бег. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
12(1)	Инструктаж по ТБ. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила баскетбола.	1	
13(2)	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила баскетбола	1	
14(3)	Позиционное нападение с изменением позиций. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
15(4)	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии.	1	
16(5)	Бросок мяча в движении	1	
17(6)	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении.	1	
18(7)	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	1	
19(8)	Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	
20(9)	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	1	

21(10)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	1	
22(11)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	1	Использование воспитательных возможностей уроков через демонстрацию примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе; применение на уроке ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников.
23(12)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	1	
24(13)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	1	
25(14)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	1	
26(15)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	1	
27(16)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	1	
28(1)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра.	1	
29(2)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x1, 3x1). Учебная игра.	1	
30(3)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой	1	

	места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1,3х1). Учебная игра.		
31(1)	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1	
32(2)	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, инициирование их обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения
33(3)	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	
34(4)	Выполнение ОРУ с гимнастической скакалкой (5-6 упражнений).	1	
35(5)	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической скакалкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	
36(6)	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
37(1)	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).	1	
38(2)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1	
39(3)	Лазание по канату в два приема. Элементы	1	

	техники национальной борьбы. Эстафеты. Развитие силовых способностей		
40(4)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1	
41(5)	Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1	
42(6)	Выполнение комбинации из разученных элементов. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	1	
43(1)	Прыжок «согнув ноги», «ноги врозь» (козел в ширину; высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты.	1	
44(2)	Прыжок «согнув ноги», «ноги врозь» (козел в ширину, высота 100-110 см). Упражнения на гимнастической скамейке. Р	1	
45(3)	Выполнение на оценку прыжок «согнув ноги», «ноги врозь» (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем.	1	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
46(4)	Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем.	1	
47(5)	Выполнение комплекса ОРУ. Эстафеты.	1	
48(6)	Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений).	1	
49(1)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Основы закаливания организма. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
50(2)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
51(3)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км	1	
52(4)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
53(5)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	

	Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение 2 км		
54(6)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
55(7)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	- побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
56(8)	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	1	
57(9)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте	1	
58(10)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	1	
59(11)	Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км. со сменой ходов в средней скорости.	1	
60(12)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1км. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
61(13)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	1	
62(14)	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	1	
63(15)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	1	
64(1)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча	1	Привлечение внимания

	сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	
65(2)	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1		
66(3)	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	1		
67(4)	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1		
68(5)	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1		
69(6)	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	1		
70(7)	Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1		
71(8)	Игровые задания на укороченной площадке.	1		
72(9)	Техника приема мяча снизу двумя руками через сетку Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1		
73(10)	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1		
74(11)	Игровые задания на укороченной площадке.	1		
75(12)	Техника нижней прямой подачи мяча	1		Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы
76(13)	Комбинации из освоенных элементов	1		
77(14)	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1		
78(15)	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1		
79(1)	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием- передача-удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1		
80(2)	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием- передача-удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1		
81(3)	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1		
82(4)	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1		
83(5)	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным	1		

	правилам.		
84(6)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	
85(1)	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Специальные плавательные упражнения для совершенствования кроля на груди, на спине. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, в полной координации.	1	
86(2)	Специальные плавательные упражнения для совершенствования брасса. Старт. Повороты. Нырание ногами и головой. Правила соревнований и определение победителя. Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине.	1	
87(1)	Удары по мячу. Удары по воротам на точность. Ведение мяча. Техника безопасности при игре в футбол. Игра в футбол.	1	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
88(2)	Удары по мячу. Удар по мячу серединой подъема. Остановки мяча. Остановка летящего мяча серединой подъема. Эстафеты с элементами футбола. Игра в футбол.	1	
89(3)	Удары по мячу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Остановка летящего мяча. Игра в футбол.	1	
90(4)	Остановка летящего мяча серединой подъема. Игра вратаря. Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Игра в футбол. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
91(5)	Игра вратаря. Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Перехват мяча. Игра в футбол.	1	
92(6)	Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Закрывание игрока. Игра в футбол.	1	
93(7)	Закрывание игрока. Передача мяча в движении с выходом на свободное место. Игра в футбол.	1	
94(8)	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в футбол.	1	
95(9)	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в футбол.	1	
96(1)	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x10). Инструктаж по ТБ	1	
97(2)	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции	1	

	(50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Правила соревнований		человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
98(3)	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Правила соревнований	1	
99(4)	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Правила соревнований	1	
100(5)	Бег на результат (60 м). Основы туристкой подготовки. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	
101(1)	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
102(2)	Промежуточная аттестация в виде зачета. Правила соревнований. Итоговая контрольная работа.	1	
103(3)	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Итоговая контрольная работа.	1	
104(4)	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1	
105(5)	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию
2	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м).	1	
3	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	
4	Финиширование. Эстафетный бег (круговая эста-	1	

5	Специальные беговые упражнения. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-	1	позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
6	Бег на результат (60м).	1		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов)	1		
8	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским	1		
9	Прыжок в длину с 1-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на	1		
10	Прыжок в длину на результат. Техника	1		
11	Бег на средние дистанции 1500 м-д, 2000 м-м. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1		- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
12(1)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ.	1		
13(2)	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1		
14(3)	Бросок двумя руками от головы с места.	1		
15(4)	Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1		
16(5)	Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1		
17(6)	Личная защита. Учебная игра.	1		
18(7)	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1		
19(8)	Передача мяча двумя руками от груди в движении	1		
20(9)	Личная защита. Учебная игра.	1		
21(10)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов,	1		
22(11)	Техника броска одной рукой от плеча с места. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1		
23(12)	Сочетание приемов передвижений и остановок иг-рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра	1	Использование воспитательных возможностей уроков через демонстрацию примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия	
24(13)	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с	1		
25(14)	Бросок одной рукой от плеча с места.	1		
26(15)	Позиционное нападение со сменой места.	1		

27(16)	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1	и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; применение на уроке ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников.
28(1)	Инструктаж по ТБ. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 x2).	1	
29(2)	Быстрый прорыв (3 x1, 3 x2, 4 x2).	1	
30(3)	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра.	1	
31(1)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Техника безопасности	1	
32/33 (2/3)	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
34(4)	Подтягивания в висе.	1	
35(5)	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
36(6)	Техника выполнения подъема переворотом. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
37(1)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	1	
38(2)	Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами.	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, инициирование их обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения
39(3)	Повороты направо, налево в движении.	1	
40(4)	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	1	
41(5)	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Повороты направо, Налево в движении. ОРУ в движении.	1	

42(6)	Оценка техники опорного прыжка	1	
43/44 (1/2)	Акробатика. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.(д) Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
45(3)	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок Овладение техникой приемов единоборств (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема.	1	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
46(4)	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.(д)	1	
47(5)	Лазание по канату и шесту в два-три приема.	1	
48(6)	Выполнение на оценку акробатических элементов	1	
49(1)	Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
50(2)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
51(3)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	1	
52(4)	Прохождение дистанции со сменой ходов. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
53(5)	Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	1	
54(6)	Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	1	
55(7)	Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	1	- побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре,
56(8)	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	1	
57(9)	Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	1	
58(10)	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подъемы, спуски. Основы туристской подготовки.	1	

59(11)	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Основы туристской подготовки.	1	языку, вере, гражданской позиции.
60(12)	Лыжная эстафета. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
61(13)	Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности.	1	
62(14)	Лыжные гонки до 1 км.	1	
63(15)	Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.	1	
64(1)	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
65(2)	Передача мяча над собой во встречных колоннах	1	
66(3)	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	
67(4)	Комбинации из разученных перемещений. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
68(5)	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	
69(6)	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	
70(7)	Нижняя прямая подача, прием подачи	1	
71(8)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
72(9)	Отбивание мяча кулаком через сетку 7/3 Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
73(10)	Игра по упрощенным правилам	1	

74(11)	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения.	1		
75(12)	Комбинации из разученных перемещений.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы	
76(13)	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		
77(14)	Нападающий удар после передачи	1		
78(15)	Игра по упрощенным правилам	1		
79(1)	Передача мяча в тройках после перемещения	1		
80(2)	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1		
81(3)	Оценка техники владения мячом, нападающего удара.	1		
82(1)	История возникновения плавания. Инструктаж по технике безопасности. Специальные упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом. Освоение техники плавания.(имитация)	1		
83(2)	Специальные плавательные упражнения для ныряния за тонущим.	1		
84(3)	Способы освобождения от захватов тонущего: захват за одну руку спасателя, захват за обе руки. Захват двумя руками за руку и туловище спереди или сзади.	1		
85(4)	Транспортировка пострадавших в воде. Специальные плавательные упражнения : спасатель плывёт брассом, оба спасателя плывут на груди, спасатель плывёт на боку. Упражнения для развития силы мышц спины и живота.	1		
86(5)	Транспортировка пострадавших в воде. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1		
87(1)	Техника передвижений. Удары по мячу. Остановка мяча. Игра вратаря. Техника безопасности при игре в футбол. Игра в футбол.	1		Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими
88(2)	Значение футбола. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места. Игра в футбол. Удары по мячу	1		

89(3)	Удары по мячу. Удары по катящемуся мячу. Удары носком. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра в футбол. Удары носком	1	одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	
90(4)	История развития футбола. Удары серединой лба. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1		
91(5)	Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча. Ведение мяча в различных направлениях. Эстафеты с элементами футбола.	1		
92(6)	Вбрасывание мяча из – за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча с различной скоростью с сопротивлением защитника. Игра в футбол.	1		
93(7)	Ведение мяча с различной скоростью с сопротивлением защитника. Жонглирование мячом серединой лба. Жонглирование мячом. Игра в футбол.	1		
94(8)	Комбинации из освоенных элементов: передачи и перемещения в игровых ситуациях. Игра в футбол.	1		
95(9)	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации двух игроков. Игра в футбол.	1		- побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
96	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной папочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		
97	Промежуточная аттестация. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1		
98	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	1		
99	Эстафетный бег.	1		
100	Бег на результат (60м).	1		
101	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1		

102	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
103	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
104	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
105	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Инструктаж по ТБ.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
2	Эстафетный бег. Техника движений и его основные показатели.	1	
3	Бег по дистанции. Эстафетный бег	1	
4	Низкий старт. Финиширование. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1	
5	Бег на результат (60 м).	1	
	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.	1	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	1	
7	Метание мяча на дальность с разбега. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.	1	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Оценка техники метания мяча	1	

9	Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО.	1	- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;	
10	Бег (2000 м-М.;1500 м - Д.).	1		
11	Бег (2000 м-М.;1500 м - Д.) на результат.	1		
12(1)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Инструктаж по ТБ.	1		
13(2)	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1		
14(3)	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1		
15(4)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2).	1		
16(5)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1		
17(6)	Штрафной бросок. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1		
18(7)	Позиционное нападение со сменой мест.	1		
19(8)	Оценка техники штрафного броска.	1		
20(9)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1		
21(10)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях .(2х2).	1		
22(11)	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1		
23(12)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4).	1		Использование воспитательных возможностей уроков через демонстрацию примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
24(13)	Сочетание приемов передач, ведения и бросков	1		
25(14)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1		
26(15)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2)	1		
27(16)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х3).	1		
28(1)	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1		
29(2)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1		
30(3)	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1		
31(1)	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Инструктаж по ТБ.	1		
32(2)	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1	Побуждение школьников	

33(3)	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Коррекция осанки и телосложения.	1	соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, инициирование их обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения	
34(4)	Акробатика . Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.	1		
35(5)	Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат(д.).	1		
36(6)	ОРУ в движении.	1		
37(7)	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.).	1		
38(8)	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1		
39(9)	Оценка техники выполнения акробатических элементов	1		
40(10)	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.	1		
41(11)	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
42(12)	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.	1		
43(13)	Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	1		
44(14)	Лазание по канату в два приема. Техника национального вида курэш.	1		Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
45(15)	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	1		
46(16)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.	1		
47(17)	Лазание по канату в два приема. Техника национального вида курэш.	1		
48(18)	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1		
49(1)	Попеременный двушажный ход.	1		
50(2)	Одновременный двушажный ход. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.	1		
51(3)	Переход с одного хода на другой. Азбука туризма.	1		
52(4)	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	1		
53(5)	Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход.	1		

54(6)	Преодоление контруклонов. Ориентирование на местности.	1	- побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.	
55(7)	Попеременный четырехшажный ход.	1		
56(8)	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1		
57(9)	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.	1		
58(10)	Попеременный четырехшажный ход.	1		
59(11)	Преодоление контруклонов.	1		
60(12)	Коньковый ход.	1		
61(13)	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе.	1		
62(14)	Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе. Топография.	1		
63(15)	Прохождение дистанции 3 км на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО.	1		Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
64(1)	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1		
65(2)	Нападающий удар при встречных передачах.	1		
66(3)	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1		
67(4)	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
68(5)	Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой.	1		
69(6)	Игра в нападение через 3-ю зону.	1		
70(7)	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	1		
71(8)	Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.	1		
72(9)	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1		
73(10)	Оценка техники нижней прямой подачи.	1		
74(11)	Прием мяча снизу в группе.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают	
75(12)	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1		
76(13)	Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой.	1		
77(14)	Игра в нападение через 3-ю зону.	1		

78(15)	Нападающий удар при встречных передачах.	1	установлению доброжелательной атмосферы	
79(1)	Комбинации из передвижений игрока.	1		
80(2)	Прием мяча снизу в группе.	1		
81(3)	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1		
82(1)	Освоение техники плавания.	1		
83(2)	Нырание за тонущим (имитация). Самонаблюдение и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.	1		
84(3)	Освобождение от захватов тонущего (имитация).	1		
85(4)	Транспортировка пострадавшего в воде (имитация).	1		
86(5)	Транспортировка пострадавшего в воде (имитация).	1		Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
87(1)	Вбрасывание из-за боковой.	1		
88(2)	Удары по летящему мячу. Измерение резервов организма.	1		
89(3)	Удар внутренней стороной стопы	1		
90(4)	Ведение мяча.	1		
91(5)	Удары по воротам	1		
92(6)	Остановка внутренней стороной стопы.	1		
93(7)	Финты.	1		
94(8)	Перемещения и владения мячом	1		
95(9)	Комбинации в парах.	1	- побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.	
96(1)	Бег на средние дистанции до 3 км . Организация и проведение пеших туристских походов.	1		
97(2)	Бег(2000м-м. и 1500м - д.) на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.	1		
98(1)	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1		
99(2)	Эстафетный бег (передача палочки). Спорт и спортивная подготовка.	1		
100(3)	Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1		

101(4)	Бег на результат (60 м). Метание мяча на дальность в коридоре 10м разбега. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.	1
102(5)	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов	1