

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
КОЛЫВАНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

«Принято»
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 30 августа 2019 г.



и.о. директора МБОУ «Боярская СОШ»
Е. А. Степанова
Приказ от 31 августа 2019 г. № 111-1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 5 – 9 классов
на 2019 - 2020 учебный год

Составитель:
Иванов Евгений Михайлович,
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

с. Боярка
2019 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
КОЛЫВАНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

«Принято»
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 30 августа 2019 г.

«Утверждаю»
и.о. директора МБОУ «Боярская СОШ»
_____ Е. А. Степанова
Приказ от 31 августа 2019 г. № 111-1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 5 – 9 классов
на 2019 - 2020 учебный год

Составитель:
Иванов Евгений Михайлович,
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

с. Боярка
2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, примерными программами основного общего образования и на основе авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура» для основной школы (Матвеев А.П., Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М. : Просвещение, 2012).

Нормативные документы:

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. № 1644, от 31.12.2015 г. № 1577)

Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Боярская СОШ»

Учебный план МБОУ «Боярская СОШ» на 2019-2020 учебный год;

Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2019/2020 учебный год.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

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

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но

и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

Основное содержание авторской программы А.П. Матвеева полностью нашло отражение в данной рабочей программе.

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент).

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека. В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»*, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными.

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион.

В связи с тем, что в школе отсутствует спортивный зал, полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам «Гимнастика», «Спортивные игры» затруднительна. В связи с этим некоторые темы этих разделов изучаются в ознакомительном плане.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования (а также учебному плану МБОУ «Боярская СОШ») на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 525 ч, из расчёта 3 ч в неделю с V по IX классы.

Данная рабочая программа рассчитана на 525 учебных часов: по 105 учебных часов в 5, 6, 7 классах (по 3 часа в неделю), 108 часов в 8 классе (3 часа в неделю) и 102 часа в 9 классе (3 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
I	Знания о физической культуре	6	6	6	5	5
1	История физической культуры	1	1	1	—	—
2	Физическая культура и спорт в современном обществе	—	—	—	2	2
3	Базовые понятия физической культуры	3	3	3	2	2
4	Физическая культура человека	2	2	2	1	1
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	7	7	7	8	8
1	Организация и проведение занятий физической культурой	5	5	6	7	7
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	2	1	1	1
III	Физическое совершенствование	92	92	92	95	89
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14	14	12	10	10
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	72	72	72	74	70
3	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	-	-	-	-	-
4	Упражнения культурно-этнической направленности	6	6	8	11	9
	Всего	105	105	105	108	102

Программой предусмотрено использование урочной формы работы с учащимися.

5 класс
Общее число часов – 105 часов.

Знания о физической культуре. 6 часов

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Характеристика видов деятельности учащихся. Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Характеристика видов деятельности учащихся. Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития). Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Характеристика видов деятельности учащихся. Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели. Характеризовать цель и назначение утренней зарядки. Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении. Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. Составлять комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности. Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз. Характеризовать цель и значение закаливающих процедур. Выделять виды закаливания и определять их специфические воздействия на организм. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности их проведения

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 7 часов

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе. Выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их. Готовить места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями. Регулировать физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования. Описывать технику упражнений для утренней зарядки. Выполнять их в соответствующем темпе и ритме.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Характеристика видов деятельности учащихся. Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности. Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам). Регистрировать показатели ЧСС. Пользоваться таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки. Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование. 92 часа

Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч). Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Характеристика видов деятельности учащихся. Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. Раскрывать значение развития координации движений. Выполнять упражнения с малым (теннисным) мячом. Выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме. Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке. Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него. Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (72 ч).

Гимнастика с основами акробатики (16 ч). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности. Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики. Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой. Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Выполнять передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.

Легкая атлетика (14 ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Демонстрировать знания по истории легкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на короткие дистанции, выявлять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий

старт в беге на короткие дистанции. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности. Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища.

Лыжные гонки (24 ч). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции. Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции. Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска. Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона. Описывать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику преодоления бугров и впадин. Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года.

Спортивные игры (18 ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры). Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты). Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)

Упражнения культурно-этнической направленности (6 ч). Элементы техники национальных видов спорта. Лапта. Правила игры. Удары по мячу снизу. Удары по мячу сбоку. Двусторонняя игра.

Характеристика видов деятельности учащихся. Использовать игру в лапту как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в лапту в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику удара по мячу разными способами,

анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику удара по мячу разными способами во время игровой деятельности. Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности.

6 класс

Общее число часов – 105 часов.

Знания о физической культуре. 6 часов

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Характеристика видов деятельности учащихся. Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр. Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии — закона олимпийского движения в мире. Называть основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность. Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр. Раскрывать историческую роль А. Д. Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения. Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п. Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Характеристика видов деятельности учащихся. Раскрывать понятие «физическая подготовка». Раскрывать понятие «физическая подготовленность». Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья. Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями. Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой. Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков. Выделять основные части занятий физической подготовкой и планировать их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Характеристика видов деятельности учащихся. Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 7 часов.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Характеристика видов деятельности учащихся. Формулировать задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание. Составлять планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения. Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий). Вести дневник самонаблюдения. Следить за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности

Физическое совершенствование. 92 часа

Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч). Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции

фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. Составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития. Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц. Составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений зрения. Подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки. Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (72 ч).

Гимнастика с основами акробатики (16 ч). Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности. Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её

выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники. Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений. Составлять индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и характеризовать особенности самостоятельного их освоения. Демонстрировать композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности

Легкая атлетика (14 ч). Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением). Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат. Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м. Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат). Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)

Лыжные гонки (24 ч). Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Описывать технику одновременного одношажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м). Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать

технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м — девочки и 2000 м — мальчики). Описывать технику торможения упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона. Описывать технику поворота упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона. Описывать технику преодоления небольших трамплинов, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику преодоления трамплинов высотой 40— 50 см во время спуска с небольшого пологого склона

Спортивные игры (18 ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику ведения мяча разными способами,

анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности. Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности

Упражнения культурно-этнической направленности (6 час). Элементы техники национальных видов спорта. Лапта. Удары по мячу снизу. Удары по мячу сбоку. Двусторонняя игра.

Характеристика видов деятельности учащихся. Использовать игру в лапту как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в лапту в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику удара по мячу разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику удара по мячу разными способами во время игровой деятельности. Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности.

7 класс

Общее число часов – 105 часов.

Знания о физической культуре. 6 часов

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Характеристика видов деятельности учащихся. Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР. Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу. Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении и в России. Проявлять интерес :к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами. Характеризовать особенности организации и проведения Олимпийских игр в Москве

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Характеристика видов деятельности учащихся. Раскрывать понятие «двигательные действия». Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям. Следовать правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». Приводить примеры подводящих упражнений. Выявлять общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Характеристика видов деятельности учащихся. Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 7 часов.

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Характеристика видов деятельности учащихся. Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Характеристика видов деятельности учащихся. Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям. Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения. Раскрывать роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении. Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять. Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий. Определять общее состояние организма в разные временные периоды и оценивать его посредством сравнения с ранее полученными результатами. Оценивать изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений. Планировать занятия технической подготовкой на текущий учебный год. Вести дневник самонаблюдения. Определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств. Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий)

Физическое совершенствование. 92 часа

Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для

регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития. Выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения. Подбирать и выполнять упражнения с учётом индивидуальной формы осанки

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (72 ч).

Гимнастика с основами акробатики (16 ч). Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (*мальчики*); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности. Описывать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику выполнения упражнений на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в условиях соревновательной деятельности. Выполнять композиции из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики. Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности. Выполнять подводящие и подготовительные упражнения

Легкая атлетика (14 ч). Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности. Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности. Метать малый мяч точно в движущуюся мишень. Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Метать малый мяч точно в летящий большой мяч. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча

Лыжные гонки (24 ч). Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции. Использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции. Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции. Использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций

Спортивные игры (18 ч)

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Использовать технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Описывать технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы исправления. Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Использовать технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций. Описывать технику верхней прямой передачи, анализировать правильность

её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Выполнять усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Использовать технические приёмы игры в футбол и условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций. Выполнять технико-тактические действия при угловом ударе. Выполнять технико-тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в футбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры

Упражнения культурно-этнической направленности (8 ч). Элементы техники национальных видов спорта. Лапта. Удары по мячу снизу. Удары по мячу сбоку. Ловля и передача мяча. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Переосаливание. Двусторонняя игра.

Характеристика видов деятельности учащихся. Использовать игру в лапту как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в лапту в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику удара по мячу разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику удара по мячу разными способами во время игровой деятельности. Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры

8 класс

Общее число часов – 108 часов.

Знания о физической культуре. 5 часов

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации.

Характеристика видов деятельности учащихся. Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления. Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели. Определять цель, задачи и основное содержание спортивного направления. Выделять виды физической подготовки. Определять цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры. Выделять основные формы занятий прикладной физической культурой, раскрывать их содержание и направленность.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Характеристика видов деятельности учащихся. Определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения. Раскрывать изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Определять гармоничность собственного телосложения. Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание. Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки. Объяснять роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Характеристика видов деятельности учащихся. Характеризовать признаки правильной осанки, определять виды её нарушения. Объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем человека. Выявлять возможные причины её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Измерять части тела и определять индивидуальные особенности телосложения. Выполнять требования безопасности, готовить место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь. Характеризовать положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.). Демонстрировать технику выполнения основных приёмов массажа

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 8 часов

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Характеристика видов деятельности учащихся. Определять цель и назначение спортивной подготовки. Характеризовать целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы. Составлять планы-конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств. Определять влияние тренировочных занятий на организм

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Характеристика видов деятельности учащихся. Раскрывать понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления. Характеризовать зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий. Определять дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле. Определять

дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения. Руководствоваться стандартными показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой.

Физическое совершенствование. 95 часов

Физкультурно-оздоровительная деятельность (10 ч). Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена. Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления. Выполнять упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности. Выполнять упражнения для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (74 ч).

Гимнастика с основами акробатики (16 ч). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснять целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятельности. Описывать технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.

Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне в соответствии с образцом эталонной техники. Составлять индивидуальные комбинации. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине. Демонстрировать технику выполнения упражнений в структуре гимнастических комбинаций на параллельных брусьях. Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности. Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях.

Легкая атлетика (14 ч). Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге. Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции. Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный

индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега. Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений. Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий. Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность.

Лыжные гонки (24 ч). Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках.

Спортивные игры (20 ч)

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности. Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности. Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности. Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать прием мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности. Попользовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.

Упражнения культурно-этнической направленности (11 ч).

Элементы техники национальных видов спорта. Лапта. Удары по мячу снизу. Удары по мячу сбоку. Ловля и передача мяча. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Двусторонняя игра.

Характеристика видов деятельности учащихся. Использовать игру в лапту как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в лапту в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику удара по мячу разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику удара по мячу разными способами во время игровой деятельности. Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры

9 класс

Общее число часов – 102 часа.

Знания о физической культуре. 5 часов

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Характеристика видов деятельности учащихся. Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту. Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями. Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака.

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Характеристика видов деятельности учащихся. Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой. Раскрывать понятие «здоровый образ жизни». Раскрывать понятие «рациональное

питание». Характеризовать режим питания. Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека. Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Характеристика видов деятельности учащихся. Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма. Проводить банные процедуры. Соблюдать правила их безопасного проведения. Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой. Называть основные признаки лёгких травм. Оказывать первую доврачебную помощь при травмах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 8 часов

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Характеристика видов деятельности учащихся. Характеризовать умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности. Определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности. Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой. Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно ориентированной физической подготовкой. Составлять и выполнять комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата. Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Характеристика видов деятельности учащихся. Раскрывать понятие «функциональные резервы организма». Измерять резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты

Физическое совершенствование. 89 часов

Физкультурно-оздоровительная деятельность (10 ч). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Характеристика видов деятельности учащихся. Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры. Составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (70 ч).

Гимнастика с основами акробатики (16 ч). Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Составлять индивидуальные комбинации. Оценивать выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца. Описывать технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из своих особенностей техники выполнения гимнастических упражнений. Разучивать и совершенствовать технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Оценивать выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца. Совершенствовать технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Описывать технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимнастики, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение)

Легкая атлетика (14 ч). Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать тренировочные занятия.

Лыжные гонки (24 ч). Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций. Описывать технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику торможения боковым соскальзыванием, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику торможения боковым соскальзыванием в условиях учебной и соревновательной деятельности.

Совершенствовать технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Описывать технику основных лыжных переходов, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности. Выбирать скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции

Спортивные игры (16 ч)

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Характеристика видов деятельности учащихся. Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий. Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности. Описывать технику бросков, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать броски мяча во время игровой деятельности. Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с

игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Характеристика видов деятельности учащихся. Применять технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приёмов мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Характеристика видов деятельности учащихся. Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара по мячу серединой лба, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать удар по мячу серединой лба в учебной и игровой деятельности. Описывать технику остановки мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику отбора мяча подкатом, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления. Использовать отбор мяча способом подката в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками при защите и нападении. Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.

Упражнения культурно-этнической направленности (9 ч). Элементы техники национальных видов спорта. Лапта. Удары по мячу снизу. Удары по мячу сбоку. Ловля и передача мяча. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Двусторонняя игра.

Характеристика видов деятельности учащихся. Использовать игру в лапту как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в лапту в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику удара по мячу разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику удара по мячу разными способами во время игровой деятельности. Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 класс

Название раздела\темы		№	Темы уроков	Да та
Способы двигательной деятельности (сдд)	1	1	Техника безопасности на уроках физкультуры	03 09
Лёгкая атлетика	1	2	Спринтерский бег: высокий старт, стартовый разгон.	06 09
	2	3	Бег 30 м. на результат.	07 09
	3	4	Бег по дистанции, финиширование.	10 09
	4	5	Бег 60 м. на результат.	13 09
	5	6	Равномерный бег 500 м.	14 09
	6	7	Метание мяча на дальность и в цель.	17 09
	7	8	Прыжок в длину с места.	20 09
	8	9	Бег 500 м. и 800 м. на результат.	21 09
Спортивные игры	1	10	Футбол. Стойки и перемещение футболиста.	24 09
	2	11	Удары по неподвижному мячу.	27 09
	3	12	Ведение мяча. Отбор мяча.	28 09
	4	13	Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча.	01 10
	5	14	Двусторонняя игра.	04 10
	6	15	Двусторонняя игра.	05 10
	7	16	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока.	08 10
	8	17	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	11 10
	9	18	Бросок мяча двумя руками с места.	12 10
Гимнастика	1	19	Перестроения в движении	15 10
	2	20	Подтягивание на перекладине	18 10
	3	21	Кувырок вперёд	19 10
	4	22	Кувырок назад	22 10
	5	23	Стойка на лопатках	25 10
Знания о физической культуре (зофк)	1	24	Олимпийские игры в древности.	26 10
Гимнастика	6	25	Опорный прыжок	29 10
	7	26	Вольные упражнения	01 11
ЗОФК	2	27	Основные показатели физического развития.	02 11
Лыжные гонки	1	28	Лыжная подготовка. Правила безопасного поведения.	12 11
Физкультурно-оздоровительная деятельность (фод)	1	29	Комплексы упражнений для развития гибкости.	15 11
СДД	2	30	Составление и выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.	16 11
Лыжные гонки	2	31	Одновременный двухшажный ход.	19 11
ФОД	2	32	Комплексы упражнений для развития координации движений.	22 11
Лыжные гонки	3	33	Одновременный двухшажный ход.	23 11
	4	34	Попеременный двухшажный ход.	26 11
СДД	3	35	Составление и выполнение комплексов упражнений для физкультминуток.	29 11
Лыжные гонки	5	36	Попеременный двухшажный ход.	30 11
	6	37	Подъём «лесенкой», «полуёлочкой».	03 12
	7	38	Спуск в основной и низкой стойке.	06 12

	8	39	Подъём «ёлочкой».	07 12
	9	40	Торможение «плугом».	10 12
СДД	4	41	Составление и выполнение комплексов упражнений для физкультпауз.	13 12
Лыжные гонки	10	42	Повороты переступанием.	14 12
ФОД	3	43	Комплексы упражнений утренней зарядки.	17 12
ЗОФК	3	44	Основные характеристики и параметры осанки.	20 12
Лыжные гонки	11	45	Прохождение дистанции 1 км.	21 12
СДД	5	46	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	24 12
Гимнастика	8	47	Передвижение по бревну	27 12
	9	48	Спрыгивание и напрыгивание	28 12
	10	49	Перестроение в движении	14 01
	11	50	Преодоление бревна прыжком боком	17 01
ЗОФК	4	51	Средства формирования правильной осанки.	18 01
СДД	6	52	Дневник самонаблюдения.	21 01
	7	53	Самоконтроль. Измерение ЧСС.	24 01
ФОД	4	54	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	25 01
Лыжные гонки	12	55	Подъёмы и спуски со склонов.	28 01
	13	56	Прохождение дистанции 1,5-2 км.	31 01
ЗОФК	5	57	Режим дня.	01 02
Лыжные гонки	14	58	Одновременный двухшажный ход.	04 02
	15	59	Попеременный двухшажный ход.	07 02
ФОД	5	60	Комплексы упражнений физкультминуток.	08 02
Лыжные гонки	16	61	Торможение «плугом»	11 02
	17	62	Прохождение 1 км. на результат	14 02
ФОД	6	63	Комплексы дыхательной гимнастики.	15 02
Лыжные гонки	18	64	Подвижные игры. Спуски с гор.	18 02
ФОД	7	65	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	21 02
Лыжные гонки	19	66	Прохождение 3*70 м. 3*300 м.	22 02
ФОД	8	67	Комплексы упражнений для развития гибкости.	25 02
	9	68	Комплексы упражнений физкультпауз.	28 02
Лыжные гонки	20	69	Эстафета. Спуски с гор.	29 02
	21	70	Прохождение дистанции 1,5-2 км.	03 03
	22	71	Одновременный одношажный ход.	06 03
	23	72	Оценка техники подъёма и спуска.	07 03
	24	73	Прохождение 1 км. на результат.	10 03
ФОД	10	74	Комплексы упражнений утренней зарядки.	13 03
	11	75	Комплексы гимнастики для глаз.	14 03
	12	76	Комплексы упражнений утренней зарядки.	17 03
ЗОФК	6	77	Закаливание. Личная гигиена.	20 03
Гимнастика	12	78	Кувырок вперёд ноги скрестно.	21 03
	13	79	Кувырок назад из стойки на лопатках	31 03
	14	80	Расхождение при встрече на бревне	03 04
	15	81	Висы, упоры, соскоки.	04 04
	16	82	Передвижение по наклонной поверхности.	07 04
Лёгкая атлетика	9	83	Равномерный бег 500 м.	10 04
	10	84	Метание мяча на дальность	11 04
	11	85	Равномерный бег 1000 м.	14 04

	12	86	Бег с ускорениями.	17 04
Упражнения культурно- этнической направленности	1	87	Лапта. Правила игры.	18 04
	2	88	Удары по мячу снизу.	21 04
	3	89	Удары по мячу сбоку.	24 04
	4	90	Двусторонняя игра.	25 05
	5	91	Двусторонняя игра.	28 05
	6	92	Двусторонняя игра.	02 05
Лёгкая атлетика	13	93	Прыжок в длину с разбега.	05 05
	14	94	Спринтерский бег.	08 05
Спортивные игры	10	95	Броски мяча одной рукой от плеча.	12 05
	11	96	Вырывание. Выбивание мяча.	15 05
	12	97	Игра в баскетбол.	16 05
	13	98	Волейбол. Стойка и передвижение игрока.	19 05
	14	99	Приём и передача мяча сверху.	22 05
	15	100	Приём и передача мяча снизу.	23 05
	16	101	Нижняя подача.	26 05
	17	102	Закрепление освоенных элементов.	29 05
	18	103	Игра в волейбол.	30 06
ФОД	13	104	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	02 06
	14	105	Комплексы упражнений физкультпауз.	04 06
Всего		105		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

6 класс

Название раздела\темы		№	Темы уроков	Да та
Способы двигательной деятельности (сдд)	1	1	Техника безопасности на уроках физкультуры	04 09
Лёгкая атлетика	1	2	Старт с опорой на одну руку.	05 09
	2	3	Бег 60 м. на результат.	07 09
	3	4	Обучение технике спринтерского бега.	11 09
	4	5	Бег 100 м. на результат.	12 09
	5	6	Равномерный бег 500 м.	14 09
	6	7	Метание мяча по движущейся мишени.	18 09
	7	8	Прыжок в длину с места.	19 09
	8	9	Бег 500 м. и 800 м. на результат.	21 09
Спортивные игры	1	10	Футбол. Стойки и перемещение футболиста.	25 09
	2	11	Удары по неподвижному мячу.	26 09
	3	12	Ведение мяча с ускорением. Отбор мяча.	28 09
	4	13	Удары с разбега по катящемуся мячу.	02 10
	5	14	Двусторонняя игра.	03 10
	6	15	Двусторонняя игра.	05 10
	7	16	Баскетбол. Техника передвижений, поворотов, остановок, стоек.	09 10
	8	17	Ловля и передача мяча.	10 10
	9	18	Игра в баскетбол.	12 10
Гимнастика	1	19	Передвижение по бревну.	16 10
	2	20	Опорные прыжки.	17 10
	3	21	Подтягивание на перекладине.	19 10
	4	22	Ходьба строевым шагом.	23 10
	5	23	Акробатическая комбинация.	24 10
Знания о физической культуре (зофк)	1	24	Возрождение Олимпийских игр.	26 10
Гимнастика	6	25	Упражнения на перекладине.	30 10
	7	26	Вольные упражнения.	31 10
	8	27	Прикладные упражнения.	02 11
ЗОФК	2	28	Физические качества.	13 11
Физкультурно-оздоровительная деятельность (фод)	1	29	Комплексы упражнений для развития гибкости.	14 11
Лыжные гонки	1	30	Лыжная подготовка. Правила безопасного поведения.	16 11
СДД	2	31	Составление комплекса упражнений для развития силы.	20 11
ФОД	2	32	Комплексы упражнений для развития координации движений.	21 11
Лыжные гонки	2	33	Попеременный двухшажный ход.	23 11
	3	34	Одновременный двухшажный ход.	27 11
СДД	3	35	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	28 11
Лыжные гонки	4	36	Одновременный одношажный ход.	30 11
	5	37	Передвижение с чередованием ходов.	04 12
	6	38	Подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	05 12

	7	39	Торможение «упором».	07 12
	8	40	Применение изученных приёмов на дистанции 2 км.	11 12
	9	41	Подъёмы и спуски со склонов.	12 12
СДД	4	42	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	14 12
Лыжные гонки	10	43	Преодоление небольших трамплинов.	18 12
ФОД	3	44	Комплексы упражнений утренней зарядки.	19 12
Лыжные гонки	11	45	Совершенствование техники спусков, подъёмов, торможения, поворотов.	21 12
ЗОФК	3	46	Правила развития физических качеств.	25 12
СДД	5	47	Составление плана индивидуальных занятий.	26 12
Гимнастика	9	48	Перестроение в движении.	28 12
	10	49	Упражнения общей физической подготовки.	15 01
	11	50	Упражнения на перекладине	16 01
ЗОФК	4	51	Правила ведения дневника самонаблюдения.	18 01
СДД	6	52	Правила самостоятельного тестирования.	22 01
	7	53	Ведение дневника самонаблюдения.	23 01
ФОД	4	54	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	25 01
Лыжные гонки	12	55	Передвижение на лыжах по пересечённой местности.	29 01
	13	56	Оценка техники подъёма «полуёлочкой» и торможения «полуплугом».	30 01
ЗОФК	5	57	Регулирование физической нагрузки.	01 02
Лыжные гонки	14	58	Применение изученных приёмов передвижения на лыжах.	05 02
ФОД	5	59	Комплексы упражнений физкультурминуток.	06 02
Лыжные гонки	15	60	Преодоление небольших трамплинов.	08 02
	16	61	Прохождение дистанции 2 км. на результат.	12 02
ФОД	6	62	Комплексы дыхательной гимнастики.	13 02
Лыжные гонки	17	63	Подвижные игры	15 02
	18	64	Прохождение дистанции 2 км. и 3 км.	19 02
ФОД	7	65	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	20 02
Лыжные гонки	19	66	Подвижные игры. Спуски с гор.	22 02
ФОД	8	67	Комплексы упражнений для развития гибкости.	26 02
Лыжные гонки	20	68	Оценка техники одновременного одношажного хода.	27 02
	21	69	Прохождение дистанции 2 км. и 3 км.	29 02
ФОД	9	70	Комплексы упражнений для коррекции фигуры.	04 03
Лыжные гонки	22	71	Дистанции 2*100 м. и 2*1000 м., 2*80 м. и 2*800 м.	05 03
	23	72	Подвижные игры. Спуски с гор.	07 03
	24	73	Прохождение дистанции 2 км. на результат.	11 03
ФОД	10	74	Комплексы упражнений утренней зарядки.	12 03
	11	75	Комплексы гимнастики для глаз.	14 03
	12	76	Комплексы упражнений утренней зарядки.	18 03
ЗОФК	6	77	Правила закаливания организма.	19 03
Гимнастика	12	78	Акробатическая комбинация.	21 03
	13	79	Упражнения общей физической подготовки.	01 04
	14	80	Вольные упражнения.	02 04

	15	81	Упражнения общей физической подготовки.	04 04
	16	82	Упражнения на брусках.	08 04
Лёгкая атлетика	9	83	Равномерный бег 500 м.	09 04
	10	84	Метание мяча на дальность	11 04
	11	85	Равномерный бег 1000 м.	15 04
	12	86	Бег с ускорениями.	16 04
Упражнения культурно-этнической направленности	1	87	Лапта. Удары по мячу снизу.	18 04
	2	88	Удары по мячу сбоку.	22 04
	3	89	Двусторонняя игра.	23 04
	4	90	Двусторонняя игра.	25 04
	5	91	Двусторонняя игра.	29 04
	6	92	Двусторонняя игра.	30 04
Лёгкая атлетика	13	93	Прыжок в высоту с разбега.	02 05
	14	94	Спринтерский бег.	06 05
Спортивные игры	10	95	Баскетбол. Ведение мяча.	07 05
	11	96	Броски мяча после ведения.	13 05
	12	97	Игра в баскетбол.	14 05
	13	98	Волейбол. Прямая нижняя подача.	16 05
	14	99	Игра в волейбол.	20 05
	15	100	Передача мяча после перемещения.	21 05
	16	101	Закрепление освоенных элементов	23 05
	17	102	Игра в волейбол.	27 05
	18	103	Игра в волейбол.	28 06
ФОД	13	104	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	30 05
	14	105	Комплексы упражнений физкультпауз.	03 06
Всего		105		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7 класс

Название раздела\темы		№	Темы уроков	Да та
Способы двигательной деятельности (сдд)	1	1	Техника безопасности на уроках физкультуры	03 09
Лёгкая атлетика	1	2	Прыжок в высоту с разбега.	05 09
	2	3	Бег 60 м. на результат.	06 09
	3	4	Обучение технике спринтерского бега.	10 09
	4	5	Бег 100 м.	12 09
	5	6	Равномерный бег 500 м.	13 09
	6	7	Равномерный бег 1000 м.	17 09
	7	8	Прыжок в длину с места.	19 09
	8	9	Бег 500 м. и 1000 м. на результат.	20 09
Спортивные игры	1	10	Футбол. Передачи мяча на месте.	24 09
	2	11	Тактические действия в нападении.	26 09
	3	12	Тактические действия в защите.	27 09
	4	13	Угловой удар.	01 10
	5	14	Двусторонняя игра.	03 10
	6	15	Двусторонняя игра.	04 10
	7	16	Баскетбол. Броски мяча в корзину.	08 10
	8	17	Броски мяча в корзину в прыжке.	10 10
	9	18	Игра в баскетбол.	11 10
Гимнастика	1	19	Упражнения на перекладине.	15 10
	2	20	Передвижение в висе на руках.	17 10
	3	21	Передвижение по бревну.	18 10
	4	22	Подтягивание на перекладине.	22 10
	5	23	Упражнения на брусьях.	24 10
Знания о физической культуре (зофк)	1	24	Этапы развития олимпийского движения в России.	25 10
Гимнастика	6	25	Передвижение в колонне.	29 10
	7	26	Акробатическая комбинация.	31 10
	8	27	Упражнения общей физической подготовки.	01 11
ЗОФК	2	28	Техника движений и её показатели.	12 11
Физкультурно-оздоровительная деятельность (фод)	1	29	Комплексы упражнений для развития гибкости.	14 11
Лыжные гонки	1	30	Лыжная подготовка. Правила безопасного поведения.	15 11
СДД	2	31	Организация досуга средствами физической культуры.	19 11
ФОД	2	32	Комплексы упражнений для развития координации движений.	21 11
Лыжные гонки	2	33	Одновременный двухшажный ход.	22 11
	3	34	Одновременный одношажный ход.	26 11
	4	35	Передвижение на лыжах с применением изученных приёмов	28 11
СДД	3	36	Подбор упражнений при освоении новых двигательных действий.	29 11
Лыжные гонки	5	37	Одновременный двухшажный ход.	03 12
	6	38	Коньковый ход.	05 12

	7	39	Поворот упором.	06 12
	8	40	Одновременный бесшажный ход.	10 12
	9	41	Спуск в высокой стойке.	12 12
СДД	4	42	Составление плана по освоению новых двигательных действий.	13 12
Лыжные гонки	10	43	Коньковый ход.	17 12
ФОД	3	44	Комплексы упражнений утренней зарядки.	19 12
Лыжные гонки	11	45	Контрольная тренировка на дистанции 2 км.	20 12
ЗОФК	3	46	Особенности освоения двигательных действий.	24 12
СДД	5	47	Выполнение плана по освоению двигательных действий.	26 12
Гимнастика	9	48	Упражнения на перекладине.	27 12
	10	49	Повороты в строю.	14 01
	11	50	Упражнения общей физической подготовки.	16 01
	12	51	Акробатическая комбинация.	17 01
ЗОФК	4	52	Правила освоения движений.	21 01
СДД	6	53	Наблюдение за освоением движений.	23 01
	7	54	Ведение дневника самонаблюдения.	24 01
Лыжные гонки	12	55	Спуск в низкой стойке.	28 01
	13	56	Преодоление естественных препятствий.	30 01
ЗОФК	5	57	Влияние занятий физкультурой на формирование качеств личности.	31 01
Лыжные гонки	14	58	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам.	04 02
	15	59	Коньковый ход.	06 02
ФОД	4	60	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	07 02
Лыжные гонки	16	61	Подъём «ёлочкой», «лесенкой», поворот упором, двумя лыжами.	11 02
	17	62	Коньковый ход.	13 02
ФОД	5	63	Комплексы упражнений физкультминуток.	14 02
Лыжные гонки	18	64	Тренировочное прохождение дистанции 3 км.	18 02
	19	65	Контроль техники одновременного одношажного хода	20 02
ФОД	6	66	Комплексы дыхательной гимнастики.	21 02
Лыжные гонки	20	67	Коньковый ход.	25 02
ФОД	7	68	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	27 02
Лыжные гонки	21	69	Подвижные игры.	28 02
	22	70	Тренировочные упражнения на дистанции 3 км.	03 03
	23	71	Подвижные игры. Спуски с гор.	05 03
	24	72	Прохождение дистанции 2 км. На результат.	06 03
ФОД	8	73	Комплексы упражнений утренней зарядки.	10 03
	9	74	Комплексы упражнений для коррекции фигуры.	12 03
	10	75	Комплексы упражнений для регулирования массы тела.	13 03
ЗОФК	6	76	Правила организации мест занятий ходьбой и бегом.	17 03
Гимнастика	13	77	Упражнения общей физической подготовки.	19 03
	14	78	Передвижение по бревну.	20 04
	15	79	Передвижение в вися на руках.	31 04

	16	80	Упражнения на брусьях.	02 04
Лёгкая атлетика	9	81	Равномерный бег 500 м.	03 04
	10	82	Кроссовый бег 1000 м.	07 04
	11	83	Эстафетный бег.	09 04
	12	84	Бег с ускорениями.	10 04
Упражнения культурно-этнической направленности	1	85	Лапта. Удары по мячу.	14 04
	2	86	Ловля и передача мяча.	16 04
	3	87	Тактические действия в защите.	17 04
	4	88	Тактические действия в нападении.	21 04
	5	89	Двусторонняя игра.	23 04
	6	90	Переосаливание. Удары по мячу.	24 04
	7	91	Двусторонняя игра.	28 05
	8	92	Двусторонняя игра.	30 05
Лёгкая атлетика	13	93	Прыжок в длину с разбега.	05 05
	14	94	Спринтерский бег.	07 05
Спортивные игры	10	95	Баскетбол. Действия игроков при вбрасывании мяча.	08 05
	11	96	Игра в баскетбол.	12 05
	12	97	Игра в баскетбол.	14 05
	13	98	Волейбол. Прямая верхняя подача.	15 05
	14	99	Передача мяча после перемещения.	19 05
	15	100	Игра в волейбол.	21 05
	16	101	Действия игроков в нападении.	22 05
	17	102	Игра в волейбол.	26 05
	18	103	Игра в волейбол.	28 06
ФОД	11	104	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	29 06
	12	105	Комплексы упражнений для развития гибкости.	02 06
Всего		105		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

8 класс

Название раздела\темы		№	Темы уроков	Да та
Способы двигательной деятельности (сдд)	1	1	Техника безопасности на уроках физкультуры	03 09
Лёгкая атлетика	1	2	Прыжок в высоту с разбега.	05 09
	2	3	Бег 60 м. на результат.	06 09
	3	4	Обучение технике спринтерского бега.	10 09
	4	5	Бег 100 м. на результат.	12 09
	5	6	Равномерный бег 1000 м.	13 09
	6	7	Равномерный бег 2000 м.	17 09
	7	8	Прыжок в длину с разбега.	19 09
	8	9	Бег 500 м. и 1000 м. на результат.	20 09
Спортивные игры	1	10	Футбол. Удары по мячу.	24 09
	2	11	Тактические действия в нападении.	26 09
	3	12	Тактические действия в защите.	27 09
	4	13	Обманные действия. Отбор мяча.	01 10
	5	14	Двусторонняя игра.	03 10
	6	15	Двусторонняя игра.	04 10
	7	16	Баскетбол. Броски мяча в корзину.	08 10
	8	17	Броски мяча в корзину.	10 10
	9	18	Игра в баскетбол.	11 10
Гимнастика	1	19	Упражнения на перекладине.	15 10
	2	20	Упражнения на брусьях.	17 10
	3	21	Передвижение в висе на руках.	18 10
	4	22	Передвижение по бревну.	22 10
	5	23	Подтягивание на перекладине.	24 10
Знания о физической культуре (зофк)	1	24	Направления развития физической культуры в обществе.	25 10
Гимнастика	6	25	Упражнения общей физической подготовки.	29 10
	7	26	Кувырок с разбега.	31 10
	8	27	Стойка на голове.	01 11
ЗОФК	2	28	Адаптивная физкультура.	12 11
Физкультурно-оздоровительная деятельность (фод)	1	29	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	14 11
Лыжные гонки	1	30	Лыжная подготовка. Правила безопасного поведения.	15 11
СДД	2	31	Составление плана занятий самостоятельных спортивной подготовкой.	19 11
ФОД	2	32	Комплексы дыхательной гимнастики.	21 11
Лыжные гонки	2	33	Совершенствование техники лыжных ходов.	22 11
	3	34	Коньковый ход.	26 11
СДД	3	35	Выполнение плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	28 11
Лыжные гонки	4	36	Совершенствование техники лыжных ходов.	29 11
	5	37	Одновременный одношажный ход.	03 12
	6	38	Одновременный одношажный ход.	05 12
	7	39	Коньковый ход.	06 12
	8	40	Коньковый ход.	10 12

	9	41	Коньковый ход.	12 12
СДД	4	42	Ведение дневника самонаблюдения.	13 12
Лыжные гонки	10	43	Применение изученных приёмов передвижения на дистанции 1-2 км.	17 12
ФОД	3	44	Комплексы упражнений для регулирования массы тела.	19 12
Лыжные гонки	11	45	Техника спуска в средней стойке.	20 12
ЗОФК	3	46	Гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка.	24 12
СДД	5	47	Выполнение плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	26 12
Гимнастика	9	48	Упражнения общей физической подготовки.	27 12
	10	49	Стойка на руках.	13 01
	11	50	Упражнения общей физической подготовки	14 01
ЗОФК	4	51	Планирование самостоятельных занятий.	17 01
СДД	6	52	Выполнение плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	20 01
	7	53	Выполнение плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	21 01
ФОД	4	54	Комплексы упражнений для коррекции фигуры.	24 01
Лыжные гонки	12	55	Одновременный бесшажный ход.	27 01
	13	56	Коньковый ход.	28 01
	14	57	Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможения, поворотов.	31 01
ЗОФК	5	58	Восстановительные процедуры.	03 02
Лыжные гонки	15	59	Подвижные игры.	04 02
ФОД	5	60	Индивидуальные комплексы адаптивной физкультуры.	07 02
Лыжные гонки	16	61	Тренировочные прохождения дистанции 2-3 км.	10 02
	17	62	Тренировочные прохождения дистанции 3-4 км.	11 02
ФОД	6	63	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	14 02
Лыжные гонки	18	64	Коньковый ход.	17 02
	19	65	Соревнования лыжников класса 3 км.	18 02
ФОД	7	66	Комплексы дыхательной гимнастики.	21 02
Лыжные гонки	20	67	Подвижные игры. Спуски с гор.	24 02
ФОД	8	68	Комплексы упражнений для коррекции фигуры.	25 02
	9	69	Комплексы упражнений для коррекции фигуры.	28 02
Лыжные гонки	21	70	Коньковый ход 4*100 м. и 3*1 км., 4*70 м. и 4*0,5 км.	02 03
	22	71	Коньковый ход.	03 03
	23	72	Оценка техники конькового хода	06 03
	24	73	Соревнования лыжников класса 3 км.	09 03
ФОД	10	74	Индивидуальные комплексы адаптивной физкультуры.	10 03
СДД	8	75	Выполнение плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	13 03
Гимнастика	12	76	Упражнения на перекладине	16 03
	13	77	Упражнения общей физической подготовки.	17 03
	14	78	Акробатические упражнения.	20 03

	15	79	Упражнения на брусьях.	30 03
	16	80	Передвижение по бревну.	31 03
УКЭН	1	81	Лапта. Удары по мячу.	03 04
	2	82	Ловля и передача мяча.	06 04
Лёгкая атлетика	9	83	Равномерный бег 1000 м.	07 04
	10	84	Кроссовый бег 1 км. и 2 км.	10 04
	11	85	Эстафетный бег.	13 04
	12	86	Бег с ускорениями.	14 04
Упражнения культурно- этнической направленности (УКЭН)	3	87	Тактические действия в защите.	17 04
	4	88	Двусторонняя игра.	20 04
	5	89	Тактические действия в нападении.	21 04
	6	90	Двусторонняя игра.	24 04
	7	91	Удары по мячу.	27 04
	8	92	Тактические действия в защите.	28 04
	9	93	Двусторонняя игра.	04 05
	10	94	Двусторонняя игра.	05 05
Лёгкая атлетика	13	95	Туристическая ходьба.	08 05
	14	96	Марш-бросок с туристической экипировкой.	11 05
Спортивные игры	10	97	Баскетбол. Действия игроков в защите.	12 05
	11	98	Действия игроков в нападении.	15 05
	12	99	Игра в баскетбол.	18 05
	13	100	Волейбол. Действия игроков в защите.	19 05
	14	101	Действия игроков в нападении.	22 05
	15	102	Игра в волейбол	25 05
	16	103	Подача мяча.	26 05
	17	104	Игра в волейбол.	29 05
	18	105	Игра в волейбол.	01 06
УКЭН	11	106	Лапта. Двусторонняя игра.	02 06
	19	107	Игра в футбол.	05 06
	20	108	Игра в баскетбол.	08 06
Всего		108		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

9 класс

Название раздела\темы		№	Темы уроков	Да та
Способы двигательной деятельности (сдд)	1	1	Техника безопасности на уроках физкультуры	03 09
Лёгкая атлетика	1	2	Бег 60 м. на результат.	05 09
	2	3	Кроссовый бег.	07 09
	3	4	Бег с преодолением препятствий.	10 09
	4	5	Бег 100 м. на результат.	12 09
	5	6	Равномерный бег 1000 м.	14 09
	6	7	Равномерный бег 2000 м.	17 09
	7	8	Прыжок в длину с места.	19 09
	8	9	Бег 1000 м. и 2000 м. на результат.	21 09
Спортивные игры	1	10	Футбол. Удары по мячу.	24 09
	2	11	Тактические действия в нападении.	26 09
	3	12	Тактические действия в защите.	28 09
	4	13	Обманные действия. Отбор мяча.	01 10
	5	14	Двусторонняя игра.	03 10
	6	15	Игра в волейбол.	05 10
	7	16	Баскетбол. Броски мяча в корзину.	08 10
	8	17	Броски мяча в корзину.	10 10
	9	18	Игра в баскетбол.	12 10
Гимнастика	1	19	Упражнения на перекладине.	15 10
	2	20	Упражнения на брусках.	17 10
	3	21	Передвижение в висе на руках.	19 10
	4	22	Упражнения на бревне.	22 10
	5	23	Упражнения на перекладине.	24 10
Знания о физической культуре (зофк)	1	24	Туристические походы.	26 10
Гимнастика	6	25	Упражнения общей физической подготовки.	29 10
	7	26	Подтягивание на перекладине.	31 10
	8	27	Упражнения общей физической подготовки.	02 11
ЗОФК	2	28	Организация турпоходов.	12 11
Физкультурно-оздоровительная деятельность (фод)	1	29	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	14 11
Лыжные гонки	1	30	Лыжная подготовка. Правила безопасного поведения.	16 11
СДД	2	31	Подготовка к проведению турпоходов.	19 11
ФОД	2	32	Комплексы дыхательной гимнастики.	21 11
Лыжные гонки	2	33	Совершенствование техники лыжных ходов.	23 11
	3	34	Коньковый ход.	26 11
СДД	3	35	Правила движения по маршруту.	28 11
Лыжные гонки	4	36	Совершенствование техники лыжных ходов.	30 11
	5	37	Одновременный одношажный ход.	03 12
	6	38	Коньковый ход.	05 12
	7	39	Одновременный одношажный ход.	07 12
	8	40	Коньковый ход.	10 12
	9	41	Коньковый ход.	12 12
СДД	4	42	Оборудование мест стоянки.	14 12

Лыжные гонки	10	43	Применение изученных приёмов передвижения на дистанции 1-2 км.	17 12
ФОД	3	44	Комплексы упражнений для регулирования массы тела.	19 12
Лыжные гонки	11	45	Техника спуска в низкой стойке.	21 12
ЗОФК	3	46	Роль физической культуры в формировании ЗОЖ	24 12
СДД	5	47	Оказание доврачебной помощи.	26 12
Гимнастика	9	48	Упражнения общей физической подготовки.	28 12
	10	49	Акробатическая комбинация.	14 01
	11	50	Упражнения общей физической подготовки	16 01
ЗОФК	4	51	Прикладно ориентированная физическая подготовка.	18 01
Лыжные гонки	12	52	Одновременный бесшажный ход.	21 01
	6	53	Ведение дневника самонаблюдения.	23 01
	7	54	Прикладно ориентированная физическая подготовка.	25 01
ФОД	4	55	Комплексы упражнений для коррекции фигуры.	28 01
Лыжные гонки	13	56	Коньковый ход.	30 01
	14	57	Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможения, поворотов.	01 02
ЗОФК	5	58	Планирование режима дня.	04 02
Лыжные гонки	15	59	Подвижные игры.	06 02
ФОД	5	60	Индивидуальные комплексы адаптивной физкультуры.	08 02
Лыжные гонки	16	61	Тренировочные прохождения дистанции 2-3 км.	11 02
	17	62	Тренировочные прохождения дистанции 3-4 км.	13 02
ФОД	6	63	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	15 02
Лыжные гонки	18	64	Коньковый ход.	18 02
	19	65	Соревнования лыжников класса 3 км.	20 02
ФОД	7	66	Комплексы дыхательной гимнастики.	22 02
Лыжные гонки	20	67	Подвижные игры. Спуски с гор.	25 02
ФОД	8	68	Комплексы упражнений для коррекции фигуры.	27 02
	9	69	Комплексы упражнений для коррекции фигуры.	29 02
Лыжные гонки	21	70	Коньковый ход 4*100 м. и 3*1 км., 4*70 м. и 4*0,5 км.	03 03
	22	71	Коньковый ход.	05 03
	23	72	Оценка техники конькового хода	07 03
	24	73	Соревнования лыжников класса 3 км.	10 03
ФОД	10	74	Индивидуальные комплексы адаптивной физкультуры.	12 03
СДД	8	75	Прикладно ориентированная физическая подготовка.	14 03
Гимнастика	12	76	Упражнения на перекладине.	17 03
	13	77	Упражнения общей физической подготовки.	19 03
	14	78	Акробатические упражнения.	21 03
	15	79	Упражнения на брусках.	31 03
	16	80	Передвижение по бревну.	02 04
Упражнения культурно-	1	81	Лапта. Удары по мячу.	04 04
	2	82	Ловля и передача мяча.	07 04

этнической направленности (УКЭН)				
Лёгкая атлетика	9	83	Равномерный бег 1000 м.	09 04
	10	84	Кроссовый бег 1 км. и 2 км.	11 04
	11	85	Эстафетный бег. Метание мяча.	14 04
	12	86	Бег с ускорениями.	16 04
УКЭН	3	87	Тактические действия в защите.	18 04
	4	88	Двусторонняя игра.	21 04
	5	89	Тактические действия в нападении.	23 04
	6	90	Двусторонняя игра.	25 04
	7	91	Удары по мячу.	28 04
	8	92	Двусторонняя игра.	30 04
	9	93	Двусторонняя игра.	02 05
Лёгкая атлетика	13	94	Спортивная ходьба.	05 05
	14	95	Преодоление полосы препятствий.	07 05
Спортивные игры	10	96	Баскетбол. Действия игроков в защите.	12 05
	11	97	Действия игроков в нападении.	14 05
	12	98	Волейбол. Действия игроков в защите.	16 05
	13	99	Действия игроков в нападении.	19 05
	14	100	Игра в волейбол	21 05
	15	101	Подача мяча.	23 05
	16	102	Игра в волейбол.	26 05
Всего		102		

СРЕДСТВА И ОБОРУДОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

№	Спортивный инвентарь, оборудование	количество
1	Мячи волейбольные	3 шт.
2	Мячи баскетбольные	5 шт.
3	Мячи набивные	1 шт.
4	Мячи футбольные	3 шт.
5	Скакалки	4 шт.
6	Лыжи на ботинках	30 пар
7	Лыжные ботинки	30 пар
8	Мяч малый (теннисный)	5 шт.
9	Маты	5 шт.
10	Обручи гимнастические	2 шт.
11	Гранаты	3 шт.
12	Мячи для метания	2 шт.
13	Стойка для прыжков в высоту	2 шт.
14	Планка для прыжков в высоту	1 шт.
15	Стол�ы теннисные	2 шт.
16	Щиты и кольца баскетбольные	2 шт.
17	Стенка гимнастическая	1 шт.
18	Навесные перекладины	1 шт.
19	Палка гимнастическая	2 шт.
20	Штанга	1 шт.
21	Гири – 8, 12, 16 кг	6 шт.
22	Гантели - 16 кг разборные	2 шт.
23	Коврик гимнастический	5 шт.
24	Тренажёр для развития силы кисти	2 шт.
25	Волейбольная сетка	1 шт.
26	Стойки и сетки для игры в теннис	2 шт.
27	Аптечка медицинская	1 шт.
28	Секундомер	1 шт.
29	Рулетка	1 шт.
30	Туризм (палатка, спальники и др.)	6 шт.
31	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	+
32	Компьютер	1 шт.
33	Проектор	1 шт.
34	Принтер	1 шт.
35	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	+
	Пришкольный стадион (площадка)	+
36	Легкоатлетическая дорожка	+
37	Игровое поле для футбола	+
38	Баскетбольная площадка	+
39	Волейбольная площадка	+
40	Гимнастический городок	+
41	Прыжковая яма	+
42	Полоса препятствий	+
43	Лыжная трасса	+

Учебно-методический комплект

1. Матвеев А. П. Физическая культура. 5 класс, М.: Просвещение, 2012.
2. Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 классы, М.: Просвещение, 2012.
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 8-9 классы. М.: Просвещение, 2012

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования - М.: Просвещение, 2014
2. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. ФГОС., Под ред. Комаровой Е.А. - М.: Просвещение, 2010
3. Матвеев А.П., Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М. : Просвещение, 2012
4. Матвеев А. П. Физическая культура. 5 класс, М.: Просвещение, 2012.
5. Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 классы, М.: Просвещение, 2012.
6. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 8-9 классы. М.: Просвещение, 2012
7. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
8. Физическая культура: учеб. для учащихся 5—7 кл. / под ред. М. Я. Виленского.— М., 2002.
9. Видякин М.В. «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные подвижные игры/ Волгоград: Учитель, 2007
10. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры»/ Волгоград: Учитель, 2008
11. Лепешкин В.А. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах»/ М.:Дрофа,2006
12. Погадаев И.В., Мишин Б.И. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1 – 11 классы/ М.: Дрофа, 2005
13. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
14. В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. ВАКО Москва 2005.
15. Коджаспиров Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры». 5-11 кл.: Методическое пособие.- М.: Дрофа, 2004
16. Гамаюнов А.А. «Пособие организаторам соревнований, специалистам и футбольным арбитрам».-Новосибирск: Квар, 2005
17. Гамаюнов А.А. Лебедев А.И. «Баскетбол. Методические рекомендации для тренеров и преподавателей по физической культуре и спорту».-Новосибирск:, 2005
18. Бондаренкова Г.В., Коваленко И.Н., Уточкин А.Ю. «Физкультура. 5 класс: поурочные планы»/ Волгоград: Учитель, 2007
19. Янсон Ю.А. «Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии». Ростов-на-Дону: Феникс, 2005
20. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства./ Авторы-составители: Л.Ю. Костарев, Р.М. Валнахметов, Л.Г. Гусев, - М.: Советский спорт, 2004.