

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №28»

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете
протокол заседания

« 30 » 08 2019 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

С заместителем директора по
УВР « 30 » 08 2019 г.

 Светлакова Е.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МАОУ «ООШ №28»

« 30 » 08 2019 г.
 Прозорова Е.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
ступень образования (класс) **основное общее образование, 5-9 класс**
Количество часов **510 часов**
Уровень **базовый**

Программу разработал
учитель МАОУ «ООШ №28»
Арипов А.И.

ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее Программа) разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС ООО) и с учетом требований примерной основной образовательной программы основного общего образования.

Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования", с учетом требований примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 08.04.2015 №1/15) , основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «ООШ № 28»

Цель изучения предмета «Физическая культура» в рамках предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" обеспечивает:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Нормативный срок освоения программы учебного предмета " Физическая культура " на этапе основного общего образования составляет пять лет. Продолжительность учебного года: 5-9 классах –35 учебных недель. Урок по учебному предмету "Физическая культура" проходит три раза в неделю по одному часу в каждом классе.

Программа составлена в соответствии с ФГОС ООО и на основе авторской программы: М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2015.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Федеральный образовательный стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально

значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-

пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

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

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его

в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Метапредметные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

11. Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования.

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры

безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» должны отражать:

Физическая культура:

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

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

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

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и

соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Выпускник научится:

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и*

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

*правила. Лыжные гонки:*² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Требования к двигательной(физкультурной) подготовленности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

**Тематическое планирование по физической культуре
5 класс**

№ п/п	Наименования разделов и тем	Всего часов (на тему)	Основные элементы содержания по ФГОС	Виды учебной деятельности
I	Легкая атлетика, баскетбол	27	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, прыжковых упражнений. Применять беговые упражнения, прыжковых упражнений, упражнения в метании для развития физ. качеств, выбирать индивидуальный режим физ. нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые,</p>
1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК и при занятиях легкой атлетикой	1		
2	Прыжки в длину с места. Зачет. Подтягивание	1		
3	Длительный бег в умеренной интенсивности.	1		
4	Метание м. мяча с места совершенствование. Основы обучения двигательным действиям	1		
5	Метание малого мяча с разбега.	1		
6	Метание малого мяча. Зачет.	1		
7	Бег 60 м. Развитие скоростных качеств	1		
8	Высокий старт с последующим ускорением.	1		
9	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1		
10	Бег 60м. Зачет	1		
11	Прыжковые упражнения. История отечественного спорта.	1		

12	Прыжки со скакалкой.	1	<p>выносливости, координации, гибкости, ловкости). коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного</p>	<p>прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК. Описывать разучиваемые технические действия. Осваивать тех. действия. Моделировать тех.- тактические действия в игровой деятельности.</p>
13	Бег на средние дистанции 1000-2000м.	1		
14	Бег на 2000м. Зачет. Развитие выносливости.	1		
15	Спортивная игра «Лапта».	1		
16	Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом	1		
17	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.	1		
18	Ведение мяча. Игра. Подтягивание.	1		
19	Броски мяча в корзину. Игра. Развитие гибкости.	1		
20	Технико-тактические приемы и действия в нападении.	1		
21	Выполнение штрафных бросков. Подтягивание. Зачет.	1		
22	Действия игрока в защите. Учебная игра.	1		
23	Упражнения на развитие гибкости. Учебная игра.	1		
24	Развитие гибкости. Зачет.	1		
25	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1		
26	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). ОФП	1		

27	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Зачетная игра.	1	<p><i>олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p><i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i></p>	
----	--	---	--	--

II	Баскетбол, волейбол	21	<p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении тех. действий. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении тех.-тактических действий. Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, прыжковых упражнений.</p>
28	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом.	1		
29	Учебная игра в баскетбол. ОФП.	1		
30	Стойки и передвижения игрока в волейболе.	1		
31	Передача мяча сверху 2-мя руками в прыжке в парах.	1		
32	Совершенствование ведения мяча в баскетболе. ОФП.	1		
33	Совершенствование бросков в кольцо с разных позиций. Уч. игра. Развитие гибкости.	1		
34	Нижняя прямая подача. Уч. игра в волейбол.	1		
35	Верхняя подача. Уч. игра в волейбол. ОФП.	1		
36	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в баскетбол.	1		
37	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1		
38	Нападающий удар при встречных передачах. Уч. игра в волейбол. Развитие гибкости и координации	1		
39	Прием мяча после подачи.	1		
40	Применение изученных приемов в игре баскетбол.	1		
41	Штрафные броски. Зачет.	1		
42	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1		
43	Нижняя передача мяча.	1		
44	Верхняя передача мяча.	1		

45	Применение изученных приемов в игре волейбол.	1		
46	Развитие гибкости и силовых способностей. Зачетная игра.	1		
47	Подвижные игры на основе игры в баскетбол.	1		
48	Подвижные игры на основе игры в волейбол.	1		
III	Гимнастика с элементами акробатики Лыжная подготовка	30	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику упражнений. Выявлять характерные ошибки. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС на развитие физ. качеств. Соблюдать правила безопасности. Проявлять качества силы, координации, выносливости. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать
49	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Способы страховки и само страховки.	1		
50	Стойка на лопатках. Гимнастический мост.	1		
51	Висы. Подтягивание.	1		
52	Подъем переворотом.	1		
53	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
54	Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к ФК, к ее материальным и духовным ценностям.	1		
55	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д).	1		
56	Лазание по гимнастической стенке.	1		
57	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	

58	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки).	1	Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> Лыжные гонки. ³ передвижение на лыжах разными	скорость передвижения по ЧСС. Выявлять характерные ошибки в технике. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами. Применить правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков, подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков, подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъемов.
59	Опорный прыжок. Совершенствование.	1		
60	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	1		
61	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (д.).	1		
62	Комбинации из разученных элементов. Зачет.	1		
63	Преодоление полосы препятствий.	1		
64	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Подготовка инвентаря.	1		
65	Попеременный двухшажный ход.	1		
66	Одновременный одношажный ход.	1		
67	Одновременный бесшажный ход.	1		
68	Передвижения с чередованием ходов.	1		
69	Передвижение без палок.	1		
70	Подъемы и спуски.	1		
71	Повороты и торможения	1		
72	Развитие координации. «Самокат».	1		
73	Эстафеты	1		
74	Длительное передвижение на лыжах в равномерном темпе. Спуски. Совершенствование.	1		

75	Чередование лыжных ходов.	1	способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	
76	Попеременный двухшажный ход. Совершенствование.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Раскрывать базовые	
77	Равномерное передвижение на лыжах со сменой лыжных ходов.	1		

	<p>Передвижение на лыжах на время 3;5 км. Зачет.</p>	<p>понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i> <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i> <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i> составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>классифицировать физические</p>	
--	--	--	--

IV	Волейбол, легкая атлетика, организация пеших и туристических походов	27	<i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i>	Описывать разучиваемые технические действия. Осваивать технико-тактические действия. Моделировать технико-тактические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технико-тактические действий. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении тех. действий. Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.
79	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях волейболом.	1		
80	Нижняя прямая подача.	1	разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;	Описывать технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, прыжковых упражнений. Применять беговые
81	Верхняя прямая подача.	1	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;	
82	Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху.	1	<i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i>	
83	Прямой нападающий удар.	1	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	
84	Блокирование в прыжке с места.	1	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий	
85	Подача мяча по зонам	1		
86	Правила волейбола. Зачет	1		
87	.Передача мяча с места	1		
88	.Приём мяча сверху	1		
89	Приём мяча снизу	1		
90	Перевод мяча игроку	1		
91	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	1		
92	Развитие выносливости. Длительный бег.	1		
93	Специально-беговые упражнения.	1		
94	Бег 1000м. Зачет.	1		

95	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. Зачет.	1	физической подготовкой;	упражнения, прыжковых
96	Эстафетный бег.	1	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	упражнений, упражнения в метании для развития физ. качеств, выбирать индивидуальный режим физ. нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
97	Метание мяча. Зачет	1	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья,	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности.
98	Совершенствование.	1	устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;	Включать беговые,
99	Метание мяча.	1	осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов	
100	Прыжки в длину с места.	1		
101	Инструктаж по ТБ и бережному отношению к природе во время проведения пеших туристических походов. Организация и проведение пеших туристических походов.	1		

102	<p>Организация и проведение пеших туристических походов.</p>	1	<p><i>спорта;</i> <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i> <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i> ● <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i> 	<p>прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК.</p>
-----	--	---	--	---

6 класс

№ п/п	Наименования разделов и тем	Всего часов (на тему)	Основные элементы содержания по ФГОС	Виды учебной деятельности
I	Легкая атлетика Кроссовая подготовка. ОФП	27	<p align="center"><i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i></p> <p>Физическая культура в современном обществе. Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, прыжковых упражнений. Применять беговые упражнения, прыжковых упражнений, упражнения в метании для развития физ. качеств, выбирать индивидуальный режим физ. нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые, прыжковые упражнения в</p>
1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК и при занятиях легкой атлетикой. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья.	1		
2	Старты из различных и.п. Высокий старт.	1		
3	Высокий старт 15-30 м, специальные беговые упражнения. Тест: бег 30м.	1		
4	Специальные беговые упражнения. Эстафеты	1		
5	Развитие скоростных качеств. Тест: бег 60м.	1		
6	Тест: прыжки в длину с места. Тест: поднимание туловища из положения лежа.	1		
7	Метание малого мяча. Игра «Снайпер»	1		
8	Тест: метание мяча на дальность.	1		
9	Тест: бег 1000 м. Прыжок в длину с 7-9 шагов.	1		
10	Тест: подтягивание на перекладине в висе (м), с опорой (д). Стретчинг.	1		
11	Тест на гибкость. Эстафеты.	1		
12	Игра «Отруби дракону хвост», «4 мяча»	1		
13	Равномерный бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости.	1		
14	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке.	1		
15	Бег в равномерном темпе.	1		
16	Скакалка. Упражнения на гибкость.	1		
17	ОФП (сила). Круговая тренировка.	1		
18	ОФП (гибкость). Стретчинг.	1		
19	Кросс до 20 мин.	1		
20	Прыжки на скакалке. Эстафеты со скакалками.	1		
21	Игра «Тараканий футбол»	1		

22	Прыжковые упражнения. История отечественного спорта.	1	<p>обществе; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <p>- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами</p>	различные формы занятий ФК.
23	Спортивная игра «Лапта».	1		
24	Пионербол. «4 мяча».	1		
25	Специальные беговые упражнения. Эстафеты	1		
26	Подтягивание на перекладине в висе (м), с опорой (д). Стретчинг.	1		
27	Прыжковые упражнения. Эстафеты со скакалками.	1		

			физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	
II	Спортивные игры. Волейбол. Гимнастика с элементами акробатики.	21	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	Описывать разучиваемые технические действия. Осваивать тех. действия. Моделировать тех. действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении тех. действий. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении тех. действий. Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Описывать технику разучиваемых упражнений.
28	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Правила и организация игры волейбол. Судейство.	1	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;	
29	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	
30	Верхняя передача. Передвижение в стойке волейболиста.	1	Самонаблюдение и	
31	Нижняя передача Прием мяча двумя руками снизу и сверху.	1		
32	Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в кругу».	1		
33	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1		
34	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двухсторонняя игра.	1		
35	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
36	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1		
37	Развитие гибкости и силовых способностей. Зачетная игра.	1		
38	Подвижные игры на основе игры в волейбол.	1		

39	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Способы страховки и самостраховки.	1	самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	Осваивать технику упражнений. Выявлять характерные ошибки. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС на развитие физ. качеств. Соблюдать правила безопасности. Проявлять качества силы, координации, выносливости.
40	Стойка на лопатках. Гимнастический мост.	1		
41	Висы. Подтягивание. Подъем переворотом.	1		
42	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
43	Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к ФК, к ее материальным и духовным ценностям.	1		
44	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д).	1		
45	Лазание по гимнастической стенке.	1		
46	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1		
47	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1		
48	Опорный прыжок. Совершенствование.	1		

		<p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине</p>	
--	--	---	--

			(мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	
III	Лыжная подготовка. Баскетбол	30	<p>раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>Лыжные гонки:⁴ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p><i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с</i></p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по ЧСС. Выявлять характерные ошибки в технике.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами. Применить правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков, подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков, подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъемов.</p> <p>Описывать разучиваемые</p>
49	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Экипировка. Инвентарь. Гигиенические требования.	1		
50	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1		
51	Повороты переступанием.	1		
52	Техника спусков, подъемов, торможений.	1		
53	Торможение и поворот упором.	1		
54	Техника спусков.	1		
55	Техника спусков, подъемов, торможений.	1		
56	Торможение и поворот упором.	1		
57	Одновременный бесшажный и двухшажный ход	1		
58	Работа рук с палками и без палок в попеременном двухшажном ходе.	1		
59	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1		
60	Эстафеты на лыжах.	1		
61	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	1		
62	Оценка техники одновременного одношажного хода. Подвижные игры.	1		
63	Повороты переступанием.	1		

	Дистанция 2,5км свободным ходом.			
64	Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом.	1		
65	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча	1		
66	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.	1		
67	Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	1		
68	Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.	1		
69	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча.	1		
70	Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Развитие координационных способностей.	1		
71	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0.	1		
72	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении.	1		
73	Бросок двумя руками от головы после остановки. Перехват мяча.	1		
74	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Перехват мяча.	1		
75	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нападение быстрым прорывом 2х1.	1		
76	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0.	1		
77	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Зачетная игра.	1		
78	Подвижные игры на основе игры в баскетбол.	1		

помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по

технические действия. Осваивать тех. действия. Моделировать тех.-тактические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении тех. действий. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении тех.-тактических действий. Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности

			правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>	
IV	Легкая атлетика. Подвижные игры. Организация и проведение пеших туристических походов	27	разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, прыжковых упражнений. Применять беговые упражнения, прыжковых упражнений, упражнения в метании для развития физ. качеств, выбирать индивидуальный режим физ. нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые, прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК.</p>
79	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	1	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;	
80	Общефизические упражнения по лёгкой атлетике.	1	<i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i>	
81	Бег на короткие дистанции	1	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	
82	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м).	1	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	
83	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	1	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития	
84	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения	1		
85	ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	1		
86	Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1		
87	Тест: бег 60 м (мин). Специальные беговые упражнения.	1		
88	Челночный бег 3 по 10 м. Специальные беговые упражнения.	1		
89	Передача эстафетной палочки. Эстафеты	1		
90	Контрольные пробегания отрезков 100, 200 м. Передача эстафетной палочки.	1		
91	Прыжки на скакалке. Подтягивания на перекладине.	1		
92	Старты из различных И.П.	1		
93	Метание малого мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.	1		
94	Тест: метание малого мяча на дальность.	1		

95	Тест на гибкость, подтягивание, прыжки в длину с места.	1	<p>основных физических качеств. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</p>
96	Равномерный бег 15 мин. Стретчинг.	1	
97	Тест: 1000м	1	
98	Футбол (м). Пионербол (д).	1	
99	Встречные эстафеты. Подвижные игры.	1	
100	Футбол (м). Пионербол (д).	1	
101	Инструктаж по ТБ и бережному отношению к природе во время проведения пеших туристических походов. Организация и проведение пеших туристических походов.	1	

102	Организация и проведение пеших туристических походов.	1		
-----	---	---	--	--

7 класс

№ п/п	Наименования разделов и тем	Всего часов (на тему)	Основные элементы содержания по ФГОС	Виды учебной деятельности
I	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. ОФП	27	<p>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного</i></p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, прыжковых упражнений. Применять беговые упражнения, прыжковых упражнений, упражнения в метании для развития физ. качеств, выбирать индивидуальный режим физ. нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые, прыжковые упражнения в различные формы занятий</p>
1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК и при занятиях легкой атлетикой. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья.	1		
2	Старты из различных и.п. Высокий старт.	1		
3	Высокий старт 15-30 м, специальные беговые упражнения. Тест: бег 30м.	1		
4	Тест: бег 30м.	1		
5	Развитие скоростных качеств. Тест: бег 60м.	1		
6	Тест: прыжки в длину с места. Тест: поднимание туловища из положения лежа.	1		
7	Метание малого мяча. Игра «Снайпер».	1		
8	Тест: метание мяча на дальность.	1		
9	Тест: бег 1000 м. Прыжок в длину с 7-9 шагов.	1		
10	Тест: подтягивание на перекладине в висе (м), с опорой (д). Стретчинг.	1		
11	Тест на гибкость. Эстафеты.	1		
12	Игра «Отруби дракону хвост», «4 мяча»	1		
13	Равномерный бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости.	1		
14	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке.	1		
15	Бег в равномерном темпе.	1		
16	Скакалка. Упражнения на гибкость.	1		
17	ОФП (сила). Круговая тренировка.	1		
18	ОФП (гибкость). Стретчинг.	1		
19	Кросс до 20 мин.	1		
20	Прыжки на скакалке. Эстафеты со скакалками.	1		
21	Игра «Тараканий футбол»	1		

22	Прыжковые упражнения. История отечественного спорта.	1	спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	ФК.
23	Спортивная игра «Лапта».	1		
24	Пионербол. «4 мяча».	1		
25	Бег в равномерном темпе. Игра «ворованное знамя»	1		
26	Круговая тренировка.	1		
27	Старты из различных и.п.«Снайпер».	1		
II	Спортивные игры. Волейбол. Гимнастика с элементами акробатики	21	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального	Описывать разучиваемые технические действия. Осваивать тех. действия. Моделировать тех. действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении тех. действий. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении тех. действий. Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные
28	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Правила и организация игры волейбол. Судейство.	1		
29	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1		
30	Верхняя передача. Передвижение в стойке волейболиста.	1		
31	Нижняя передача Прием мяча двумя руками снизу и сверху.	1		
32	Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в кругу».	1		
33	Тактика свободного нападения. Игра по	1		

	упрощенным правилам.		отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику упражнений. Выявлять характерные ошибки. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС на развитие физ. качеств. Соблюдать правила безопасности. Проявлять качества силы, координации, выносливости.
34	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двухсторонняя игра.	1		
35	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
36	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1		
37	Развитие гибкости и силовых способностей. Зачетная игра.	1		
38	Подвижные игры на основе игры в волейбол.	1		
39	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Способы страховки и самостраховки.	1		
40	Стойка на лопатках. Гимнастический мост.	1		
41	Висы. Подтягивание. Подъем переворотом.	1		
42	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
43	Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к ФК, к ее материальным и духовным ценностям.	1	<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	
44	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д).	1		
45	Лазание по гимнастической стенке.	1		
46	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1	Организация досуга средствами физической культуры. Гимнастика с основами акробатики: организующие	

47	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1	команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	
48	Опорный прыжок. Совершенствование.	1		
III	Лыжная подготовка. Баскетбол.	30	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Лыжные гонки: ⁵ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по ЧСС. Выявлять характерные ошибки в технике.
49	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Экипировка. Инвентарь. Гигиенические требования.	1		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами. Применить правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения
50	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1		
51	Повороты переступанием.	1		
52	Техника спусков, подъемов, торможений.	1		
53	Торможение и поворот упором.	1		
54	Техника спусков.	1		
55	Техника спусков, подъемов, торможений.	1	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе	
56	Торможение и поворот упором.	1		
57	Одновременный бесшажный и двухшажный ход	1		

58	Работа рук с палками и без палок в попеременном двухшажном ходе.	1	совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i> <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i> <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i> составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и	поворотов, спусков, подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков, подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъемов. Описывать разучиваемые технические действия. Осваивать тех. действия. Моделировать тех.-тактические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении тех. действий...
59	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1		
60	Эстафеты на лыжах.	1		
61	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	1		
62	Оценка техники одновременного одношажного хода. Подвижные игры.	1		
63	Повороты переступанием. Дистанция 2,5км свободным ходом.	1		
64	Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом.	1		
65	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча	1		
66	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.	1		
67	Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	1		
68	Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.	1		
69	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча.	1		
70	Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Развитие координационных способностей.	1		
71	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0.	1		
72	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении.	1		
73	Бросок двумя руками от головы после остановки. Перехват мяча.	1		
74	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Перехват мяча.	1		
75	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нападение быстрым прорывом 2х1.	1		

76	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0.	1	развитию физических качеств; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>	
77	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Зачетная игра.	1		
78	Подвижные игры на основе игры в баскетбол.	1		
79		1		
IV	Легкая атлетика. Подвижные игры. Организация и проведение пеших туристических походов	27	<i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i> разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;	Описывать технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, прыжковых упражнений.
80	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	1		
81	Общефизические упражнения по л/ атлетике.	1		
82	Бег на короткие дистанции.	1		
83	Низкий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м).	1		
84	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	1		
85	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50	1		

	м), специальные беговые упражнения		руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;	<p>Применять беговые упражнения, прыжковых упражнений, упражнения в метании для развития физ. качеств, выбирать индивидуальный режим физ. нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые, прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК.</p>
86	ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	1	<i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i>	
87	Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	
88	Тест: бег 60 м (мин). Специальные беговые упражнения.	1	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	
89	Челночный бег 3 по 10 м. Специальные беговые упражнения.	1	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	
90	Передача эстафетной палочки. Эстафеты	1	<i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i>	
91	Контрольные пробегания отрезков 100, 200 м. Передача эстафетной палочки.	1	<i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов</i>	
92	Прыжки на скакалке. Подтягивания на перекладине.	1		
93	Старты из различных И.П.	1		
94	Метание малого мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.	1		
95	Тест: метание малого мяча на дальность.	1		
96	Тест на гибкость, подтягивание, прыжки в длину с места.	1		
97	Равномерный бег 15 мин. Стретчинг.	1		
98	Тест: 1000м	1		
99	Футбол (м). Пионербол (д).	1		
100	Встречные эстафеты. Подвижные игры.	1		
101	Футбол (м). Пионербол (д).	1		
102	Инструктаж по ТБ и бережному отношению к природе во время проведения пеших туристических походов. Организация и проведение пеших туристических походов.	1		

		<p><i>спорта;</i> <i>выполнять тестовые нормативы</i> <i>Всероссийского физкультурно-</i> <i>спортивного комплекса «Готов к</i> <i>труду и обороне»;</i> <i>выполнять технико-тактические</i> <i>действия национальных видов</i> <i>спорта;</i> Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</p>	
--	--	---	--

8 класс

№ п/п	Наименования разделов и тем	Всего часов (на тему)	Основные элементы содержания по ФГОС	Виды учебной деятельности
I	Легкая атлетика. (кроссовая подготовка). Футбол. Силовая подготовка	27 часа	<p><i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, прыжковых упражнений. Применять беговые упражнения, прыжковых упражнений, упражнения в метании для развития физ. качеств, выбирать индивидуальный режим физ. нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые, прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК.</p>
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и футболом.	1		
2	Учебная двусторонняя игра (футбол). Равномерный бег 1000, 500 метров.	1		
3	Техника бега на короткие дистанции.	1		
4	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на короткие дистанции 4х30, 2х60.	1		
5	Ведение мяча, передачи мяча, вбрасывание, удары по воротам. Равномерный бег 1000, 500 метров.	1		
6	Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	1		
7	Бег в максимальном темпе с низкого старта 2х30, 2х60; ускорение 2х100. Прыжок в длину с места.	1		
8	Развитие скоростных качеств. Тест: бег 60м.	1		
9	Тест: прыжки в длину с места. Тест: поднятие туловища из положения лежа	1		
10	Учебная игра (футбол). Равномерный бег 3000, 2000 метров.	1		
11	Футбол, оценка технических действий.	1		
12	Повторный бег с максимальной скоростью с низкого старта 2х100. Прыжок в длину с места.	1		
13	Бег в равномерном темпе.	1		
14	Передачи, остановка катящихся мячей, удары по	1		

	воротам. Повторный кроссовый бег 2x1000/500.		организации в современном обществе;	
15	Круговая силовая.	1	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);	
16	Бег 100 м. с низкого старта. Зачет. Прыжок в длину с места. Зачет.	1	характеризовать <i>цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения,</i>	
17	Метание малого мяча. Игра «Снайпер».	1	<i>объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>	
18	Тест: метание мяча на дальность	1	<i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i>	
19	Кросс до 20 мин.	1		
20	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке	1		
21	Учебная двусторонняя игра (футбол).	1		
22	Силовая подготовка.	1		
23	Игровые эстафеты с футбольными мячами. Подвижные игры.	1		
24	ОФП (гибкость). Стретчинг.	1		
25	Бег 1000,500 метров. Зачет.	1		
26	Бег в подъемы с подниманием бедра.	1		
27	Прыжковые упражнения. История отечественного спорта	1		
II	Баскетбол. Волейбол	21	выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх. Координировать движения в технических действиях в подвижных и спортивных играх. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Выполнять правильно технические действия в подвижных и спортивных играх. Выявлять ошибки при выполнении технических
28	Вводный инструктаж. Техника безопасности при занятиях баскетболом, волейболом.	1		
29	Перемещения, прыжки, повороты, остановки. Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	1	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	
30	Ведение мяча поочередно левой, правой рукой. Передача двумя руками от груди. Ловля мяча, броски с коротких дистанций.	1		
31	Передачи в движении в парах двумя руками от груди сверху, снизу. Ловля мяча. Броски с коротких и средних дистанций в движении. Учебная игра.	1		
32	Олимпийские игры древности и современности	1		
33	Передача одной рукой от плеча. Ловля мяча	1		

	двумя и одной рукой. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Игровые эстафеты.		<p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>	<p>действий в подвижных и спортивных играх. Проявлять дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Перестраивать движения в изменяющихся условиях внешней среды.</p>
34	Броски с различных дистанций с места и в движении одной, двумя руками в прыжке от плеча. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
35	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Индивидуально-тактические действия в защите: выбивание, вырывание, накрывание мяча в игровых единоборствах 1x1. Учебная игра.	1		
36	Ведение и передача, ловля мяча. Броски в движении различными способами. Добивание и подбор. Финты без мяча и с мячом.	1		
37	Передача в движении различными способами в парах. Финты с сопротивлением соперника.	1		
38	Техника игры в защите. Стойка, передвижение, перехват мяча в игровых упражнениях 2x1.	1		
39	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1		
40	Подачи нижняя прямая, верхняя прямая. Прием мяча сверху двумя руками.	1		
41	Учебная игра.	1		
42	Прямой, боковой нападающий удар. Блокирование. Прием нападающего удара. Учебная игра	1		
43	Нападающий удар. Блокирование, Учебная игра	1		
44	Совершенствование подачи различными способами. Прием мяча снизу одной и двумя руками в сочетании с передачами в прыжке. Прямой нападающий удар.	1		
45	Прямой, боковой нападающий удар. Блокирование. Прием нападающего удара. Учебная игра.	1		
46	Тактика игры в нападении. Прием мяча с последующим нападением со второй передачи	1		

	игрока передней линии.			
47	Нападение со второй передачи выходящего игрока задней линии. Групповые действия	1		
48	Нападение с первой передачи. Групповые действия. Учебная игра	1		
III	Лыжная подготовка. Гимнастика с элементами акробатик	30	Лыжные гонки: ⁶ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висях и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по ЧСС. Выявлять характерные ошибки в технике. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами. Применить правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков, подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков, подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъемов. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику упражнений.
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		
50	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход	1		
51	Одновременный одношажный ход.	1		
52	Поворот переступанием в движении	1		
53	Подъем «лесенкой», спуск в средней стойке.	1		
54	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
55	Подъемы и спуски, торможение «плугом»	1		
56	Дистанция 1 км. на время.	1		
57	Прохождение дистанции 3 км.	1		
58	Подъемы и спуски, торможение «плугом» Дистанция 2 км. на время	1		
59	Подъемы и спуски, торможение «плугом»	1		
60	Дистанция 3 км. на время Применение лыжных ходов.	1		
61	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	1		
62	Повороты переступанием, дистанция 2,5 км свободным ходом.	1		
63	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Способы страховки и	1		

	самостраховки.		сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;	Выявлять характерные ошибки. Осваивать универсальные умения контролировать действия нагрузки по ЧСС на развитие физ. качеств.
64	Техника прыжковых упражнений: прыжки через скакалку, опорные прыжки. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	1	<i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i>	
65	Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки на руках, на голове.	1	<i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i> Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	
66	Висы. Подтягивание. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к ФК, к ее материальным и духовным ценностям.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	
67	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (м). прыжок боком (д)	1	<i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>	
68	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (м). прыжок боком (д)	1	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных	
69	Упражнения на вестибулярный аппарат: длинный кувырок.	1		
70	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1		
71	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1		
72	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	1		
73	Стойка на лопатках. Гимнастический мост.	1		
74	Подтягивание туловища из виса. Зачет. Подтягивание туловища из виса лежа. Зачет	1		
75	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
76	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (д.).	1		

77	Комбинации из разученных элементов. Зачет.	1	особенностей и возможностей собственного организма;	
78	Ловля и передача мяча в кругу	1	<p>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-</i></p>	

			<p><i>двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p>	
VI	Легкая атлетика. Организация и проведение пеших туристических походов.	27	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> характеризовать	Описывать технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, прыжковых упражнений.
79	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	1		
80	Общефизические упражнения по л/ атлетике	1		
81	Бег на короткие и длинные дистанции	1		
82	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м.	1		
83	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	1		
84	Бег 100 метров с высокого старта. Зачет.	1		

	Техника передачи эстафеты во время медленного бега.		<p>содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p><i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту</i></p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной</p>	<p>Применять беговые упражнения, прыжковых упражнений, упражнения в метании для развития физ. качеств, выбирать индивидуальный режим физ. нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые, прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК.</p>
85	Передача эстафеты в условиях командного бега на коротких отрезках. Эстафеты 4x50, 2x100 с максимальной скоростью бега.	1		
86	Равномерный бег 3000/2000 метров.	1		
87	ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	1		
88	Эстафета с максимальной скоростью бега в соревновательном.	1		
89	Челночный бег 3 по 10 м. Специальные беговые упражнения.	1		
90	Контрольные пробегания отрезков 100, 200 м. Передача эстафетной палочки.	1		
91	Подвижные игры. Бег в чередовании с ходьбой 3000/2000.	1		
92	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. Зачет.	1		
93	Прыжки на скакалке. Подтягивания на перекладине.	1		
94	Силовая подготовка.	1		
95	Барьерный бег.	1		
96	Метание малого мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.	1		
97	Метание малого мяча в цель. Игра «Лапта».	1		
98	Тест: метание малого мяча на дальность.	1		
99	Равномерный бег 15 мин. Стретчинг.	1		
100	Футбол (м). Пионербол (д).	1		
101	Передачи, остановка катящихся мячей, удары по воротам. Повторный кроссовый бег 2x1000/500.	1		
102	Тест на гибкость, подтягивание, прыжки в длину с места.	1		

функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы*

			<p><i>адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p>	
--	--	--	---	--

9 класс

№ п/п	Наименования разделов и тем	Всего часов (на тему)	Основные элементы содержания по ФГОС	Виды учебной деятельности
I	Легкая атлетика. (кроссовая подготовка). Футбол. Силовая подготовка	27 часа	<p><i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и</i></p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, прыжковых упражнений. Применять беговые упражнения, прыжковых упражнений, упражнения в метании для развития физ. качеств, выбирать индивидуальный режим физ. нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые, прыжковые</p>
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и футболом.	1		
2	Учебная двусторонняя игра (футбол). Равномерный бег 1000, 500 метров.	1		
3	Техника бега на короткие дистанции.	1		
4	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на короткие дистанции 4х30, 2х60.	1		
5	Ведение мяча, передачи мяча, вбрасывание, удары по воротам. Равномерный бег 1000, 500 метров.	1		
6	Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	1		
7	Бег в максимальном темпе с низкого старта 2х30, 2х60; ускорение 2х100. Прыжок в длину с места.	1		
8	Развитие скоростных качеств. Тест: бег 60м.	1		
9	Тест: прыжки в длину с места. Тест: поднятие туловища из положения лежа	1		
10	Учебная игра (футбол). Равномерный бег 3000, 2000 метров.	1		
11	Футбол, оценка технических действий.	1		
12	Повторный бег с максимальной скоростью с низкого старта 2х100. Прыжок в длину с места.	1		
13	Бег в равномерном темпе.	1		
14	Передачи, остановка катящихся мячей, удары по	1		

	воротам. Повторный кроссовый бег 2x1000/500.		<i>правила.</i> Физическая культура в современном обществе.	упражнения в различные формы занятий ФК.
15	Круговая силовая.	1	Организация и проведение пеших туристических походов.	
16	Бег 100 м. с низкого старта. Зачет. Прыжок в длину с места. Зачет.	1	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	
17	Метание малого мяча. Игра «Снайпер».	1	рассматривать физическую культуру как явление культуры,	
18	Тест: метание мяча на дальность	1	выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;	
19	Кросс до 20 мин.	1	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);	
20	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке	1	<i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>	
21	Учебная двусторонняя игра (футбол).	1	<i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i>	
22	Силовая подготовка.	1		
23	Игровые эстафеты с футбольными мячами. Подвижные игры.	1		
24	ОФП (гибкость). Стретчинг.	1		
25	Бег 1000,500 метров. Зачет.	1		
26	Бег в подъемы с подниманием бедра.	1		
27	Прыжковые упражнения. История отечественного спорта	1		
II	Баскетбол. Волейбол	21	выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в
28	Вводный инструктаж. Техника безопасности при занятиях баскетболом, волейболом.	1		
29	Перемещения, прыжки, повороты, остановки.	1		

	Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.			подвижных и спортивных играх.
30	Ведение мяча поочередно левой, правой рукой. Передача двумя руками от груди. Ловля мяча, броски с коротких дистанций.	1	<p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>	Координировать движения в технических действиях в подвижных и спортивных играх. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Выполнять правильно технические действия в подвижных и спортивных играх.
31	Передачи в движении в парах двумя руками от груди сверху, снизу. Ловля мяча. Броски с коротких и средних дистанций в движении. Учебная игра.	1		Выявлять ошибки при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.
32	Олимпийские игры древности и современности	1		Проявлять дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности.
33	Передача одной рукой от плеча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Игровые эстафеты.	1		Принимать адекватные решения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Перестраивать движения в изменяющихся условиях внешней среды.
34	Броски с различных дистанций с места и в движении одной, двумя руками в прыжке от плеча. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
35	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Индивидуально-тактические действия в защите: выбивание, вырывание, накрывание мяча в игровых единоборствах 1x1. Учебная игра.	1		
36	Ведение и передача, ловля мяча. Броски в движении различными способами. Добивание и подбор. Финты без мяча и с мячом.	1		
37	Передача в движении различными способами в парах. Финты с сопротивлением соперника.	1		
38	Техника игры в защите. Стойка, передвижение, перехват мяча в игровых упражнениях 2x1.	1		
39	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1		
40	Подачи нижняя прямая, верхняя прямая. Прием мяча сверху двумя руками.	1		
41	Учебная игра.	1		
42	Прямой, боковой нападающий удар. Блокирование. Прием нападающего удара.	1		

	Учебная игра			
43	Нападающий удар. Блокирование, Учебная игра	1		
44	Совершенствование подачи различными способами. Прием мяча снизу одной и двумя руками в сочетании с передачами в прыжке. Прямой нападающий удар.	1		
45	Прямой, боковой нападающий удар. Блокирование. Прием нападающего удара. Учебная игра.	1		
46	Тактика игры в нападении. Прием мяча с последующим нападением со второй передачи игрока передней линии.	1		
47	Нападение со второй передачи выходящего игрока задней линии. Групповые действия	1		
48	Нападение с первой передачи. Групповые действия. Учебная игра	1		
III	Лыжная подготовка. Гимнастика с элементами акробатики	30	Лыжные гонки: ⁷ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по ЧСС. Выявлять характерные ошибки в технике. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами. Применить правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		
50	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход	1		
51	Одновременный одношажный ход.	1		
52	Поворот переступанием в движении	1		
53	Подъем «лесенкой», спуск в средней стойке.	1		
54	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
55	Подъемы и спуски, торможение «плугом»	1		
56	Дистанция 1 км. на время.	1		

57	Прохождение дистанции 3 км.	1	<p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i> <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i> <i>преодолевать естественные и</i></p>	<p>поворотов, спусков, подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков, подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъемов. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику упражнений. Выявлять характерные ошибки. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС на развитие физ. качеств.</p>
58	Подъемы и спуски, торможение «плугом» Дистанция 2 км. на время	1		
59	Подъемы и спуски, торможение «плугом»	1		
60	Дистанция 3 км. на время Применение лыжных ходов.	1		
61	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	1		
62	Повороты переступанием, дистанция 2,5 км свободным ходом.	1		
63	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Способы страховки и само страховки.	1		
64	Техника прыжковых упражнений: прыжки через скакалку, опорные прыжки. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	1		
65	Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки на руках, на голове.	1		
66	Висы. Подтягивание. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к ФК, к ее материальным и духовным ценностям.	1		
67	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (м). прыжок боком (д)	1		
68	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (м). прыжок боком (д)	1		
69	Упражнения на вестибулярный аппарат: длинный кувырок.	1		
70	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1		
71	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких	1		

	бруснях (девочки).		<p><i>искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств,</p>
72	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	1	
73	Стойка на лопатках. Гимнастический мост.	1	
74	Подтягивание туловища из виса. Зачет. Подтягивание туловища из виса лежа. Зачет	1	
75	Упражнения на гимнастической скамейке	1	
76	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (д.).	1	
77	Комбинации из разученных элементов. Зачет.	1	
78	Ловля и передача мяча в кругу	1	

определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

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

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

			комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	
VI	Легкая атлетика. Организация и проведение пеших туристических походов.	27	<p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, прыжковых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения, прыжковых упражнений, упражнения в метании для развития физ. качеств, выбирать индивидуальный режим физ. нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать</p>
79	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	1		
80	Общефизические упражнения по л/ атлетике	1		
81	Бег с высокого и низкого старта	1		
82	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м.	1		
83	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	1		
84	Бег 100 метров с высокого старта. Зачет. Техника передачи эстафеты во время медленного бега.	1		
85	Передача эстафеты в условиях командного бега на коротких отрезках. Эстафеты 4x50, 2x100 с максимальной скоростью бега.	1		
86	Равномерный бег 3000/2000 метров.	1		
87	ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	1		
88	Эстафета с максимальной скоростью бега в соревновательном.	1		
89	Челночный бег 3 по 10 м. Специальные беговые упражнения.	1		
90	Контрольные пробегания отрезков 100, 200 м. Передача эстафетной палочки.	1		

91	Подвижные игры. Бег в чередовании с ходьбой 3000/2000.	1	<i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i>	правила безопасности. Включать беговые, прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК.
92	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. Зачет.	1		
93	Прыжки на скакалке. Подтягивания на перекладине.	1		
94	Силовая подготовка.	1		
95	Барьерный бег.	1		
96	Метание малого мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.	1		
97	Метание малого мяча в цель. Игра «Лапта».	1		
98	Тест: метание малого мяча на дальность.	1		
99	Равномерный бег 15 мин. Стретчинг.	1		
100	Футбол (м). Пионербол (д).	1		
101-102	Передачи, остановка катящихся мячей, удары по воротам. Повторный кроссовый бег 2x1000/500.	2	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий	

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576051

Владелец Прозорова Елена Анатольевна

Действителен с 28.05.2022 по 28.05.2023