Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Школа № 89» городского округа Самара

Проверено	Утверждаю
заместитель директора по УВР	Директор МБОУ «Школа № 89» г.о. Самара
_____ М.В. Гришенкова	_____ И.Ф. Новосельцева
«31» августа 2023 г.	«31» августа 2023 г. Приказ № 87-од

Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А

на 2023 – 2024 учебный год

Предмет: физическая культура

Класс: 5-9

Учитель: Козлова Анастасия Ивановна

Количество часов: 102 часа в каждом классе.

Составлено в соответствии с программой:

Примерной рабочей программой основного общего образования предмета «Изобразительное искусство»

Рассмотрено на заседании МО учителей эстетического цикла

Протокол от 01.09.2022. № 1

Паспорт программы по физической культуре (5 – 9 классы)

Класс	5-9
Предмет	Физическая культура
Уровень программы	Базовый
Количество часов в неделю	5 класс – 3 часа 6 класс – 3 часа 7 класс – 3 часа 8 класс – 3 часа 9 класс – 3 часа
Количество часов за год	5 класс – 102 ч 6 класс – 102 ч 7 класс – 102 ч 8 класс – 102 ч 9 класс – 102 ч
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	ФГОС ООО
Рабочая программа составлена на основе программы	«Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы» Авторы :В.И.Лях Москва, «Просвещение», 6 издание, 2017г
Учебники	В.И.Лях, «Физическая культура 5-9 класс» Москва, «Просвещение», 2017г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре, составлена в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования. Предлагаемая программа построена на основе рабочей авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», в соответствии с требованиями ФГОС. Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами,** а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Цели -формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитие координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;

- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-

оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных

задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у

подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В 5–9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием

ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 – 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы

продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.102003г. № 13-51-263/123)

При проведении занятий использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 ОТ 30.05.2012г.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

■ 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 нём взаимопонимания;

° 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики

заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

• владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) ; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

» способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

•требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

•Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

•Закона «Об образовании»;

•Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

•Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

•примерной программы основного общего образования;

•приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 8 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе – 102 ч, в 6 классе – 102 ч, в 7 классе – 102 ч, в 8 классе – 102 ч, в 9 классе – 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 374 ч на 5 лет обучения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

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,

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

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

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки места 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.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ

(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

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

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Изучение курса завершается подготовкой устного сообщения по каждому разделу программы, на одну из тем, предложенных в учебнике.

Тематическое планирование

5 КЛАСС (102 ч)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с программным материалом и требования- ми к его освоению»: 6 обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; 6 высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам Беседа с учителем Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»: 6 интересуются работой спортивных секций и их расписанием; 6 задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают

		выводы о возможном в них участии Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»: 6 описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; 6 осознают положительное

		влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учи- теля) Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»: 6 характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; 6 анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; 6 устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр
Способы самостоятельной деятельности (4 ч)	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема:

	Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности Способы измерения и оценивания осанки Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом Составление дневника физической культуры	«Режим дня и его значение для современного школьника»: 6 знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; 6 устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; 6 устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Самостоятельное составление индивидуально- го режима дня»: 6 определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность

		их выполнения; 6 составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета) Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»: 6 знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; 6 приводят примеры влияния занятий физическими упражнения- ми на показатели физического развития Индивидуальные самостоятельные занятия (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интерне- та) Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»: 6 знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами

		осанки и возможными причинами нарушения; 6 устанавливают причинно-следственную связь между нарушен ем осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения) Индивидуальные самостоятельные занятия (с использованием измерительных приборов) Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»: 6 измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки): 6 выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; 6 заполняют таблицу индивидуальных показателей Самостоятельные занятия (с использованием материала учебника и

		Интернета) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»: 6 составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; 6 составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения Коллективное обсуждение (подготовка докладов, сообщений, презентаций) Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»: 6 рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); 6 знакомятся с

		требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; 6 устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; 6 знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; 6 устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма Проведение эксперимента (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:

		6 выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); 6 разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; 6 разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле; Мини-исследование. Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.) 6 измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по

		окончании самостоятельных занятий; 6 сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; 6 проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм Самостоятельные практические занятия. Тема: «Ведение дневника физической культуры»: 6 составляют дневник физической культуры
Физическое совершенствование (66 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений	Рассказ учителя. Тема: «Знакомство с понятием «физкультур- но-оздоровительная деятельность»: 6 знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения утренней зарядки»:

		6 отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; 6 записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»: 6 знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; 6 разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий Индивидуальные занятия. Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»: 6 закрепляют и совершенствуют навыки проведения

		закаливающей процедуры способом обливания; 6 закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; 6 записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на развитие гибкости»: 6 записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; 6 разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на развитие координации»:

		6 записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; 6 разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; 6 составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на формирование телосложения»: 6 разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; 6 составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры
Спортивно-оздорови- тельная деятельность.	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного	Рассказ учителя Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная

	человека	деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:
Модуль «Гимнастика»	Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики) Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с после- дующим спрыгиванием (девочки) Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90□, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки) Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за	6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; 6 описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); 6 совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); 6 определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка

	плечи»	вперёд в группировке для самостоятельных занятий; 6 совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в группировке»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; 6 описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; 6 определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад

		в группировке для самостоятельных занятий; 6 разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют 6 ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрёстно»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»; 6 описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); 6 определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники

		кувырка вперёд ноги «скрёстно»; 6 выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в пол- ной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; 6 уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; 6 описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; 6 определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из

		стойки на лопатках; 6 разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки): 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; 6 уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; 6 описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; 6 повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; 6 определяют задачи и

		последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; 6 разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»: 6 знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; 6 разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; 6 контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися,

		сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»: 6 закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; 6 знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; 6 разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения

		(обучение в группах) Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»: 6 знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; 6 разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
Модуль «Лёгкая атлетика»	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью пере-движения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»: 6 закрепляют и

	прыжки в высоту с прямого разбега Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	совершенствуют технику высокого старта: 6 знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; 6 описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости пере-движения учителем); 6 разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; 6 разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»: 6 закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; 6 разучивают

		стартовое и финишное ускорение; 6 разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: 6 повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; 6 закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с раз- бега способом «согнув ноги»; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способа- ми их использования для развития скоростно-силовых способностей» Практические занятия

		(с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; 6 определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; 6 разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча на дальность»: 6 рассматривают, обсуждают и

		анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; 6 анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; 6 разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; 6 метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации
Модуль «Зимние виды спорта»	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»: 6 закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах

		попеременным двухшажным ходом; 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; 6 определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; 6 повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) Учебный

		диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»: 6 закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учеб- ной дистанции; 6 контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); 6 применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с

		равномерной скоростью Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»: 6 изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; 6 разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; 6 разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; 6 контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»: 6 закрепляют и

		совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; 6 контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; 6 разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в

		низкой стойке; 6 разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; 6 контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее раз- ученные технические действия с мячом	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; 6 закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении

		приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; 6 закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение баскетбольного мяча»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; 6 закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; 6 рассматривают,

		обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; 6 разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; 6 описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; 6 разучивают технику

		броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)
Волейбол	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»: 6 закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; 6 разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; 6 контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями

		учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; 6 закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); 6 закрепляют и

		совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; 6 закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); 6 закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в

		движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)
Футбол	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по неподвижному мячу»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; 6 закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»: 6

		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; 6 закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение футбольного мяча»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; 6 закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Обводка мячом

		ориентиров» (конусов): 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; 6 описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; 6 определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; 6 разучивают технику обводки учебных конусов; 6 контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)
Модуль «Спорт» (30 ч)	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с	Учебно-тренировочные занятия (проводятся в

	использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: 6 осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; 6 демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

6 класс (102 ч)

Знания о физической культуре (3 ч)	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Воз- рождение Олимпийских игр»: 6 обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; 6 знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; 6 осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности

		Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»: 6 анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; 6 рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «История первых Олимпийских игр современности»: 6 знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; 6 приводят примеры первых олимпийцев,

		вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями
Способы самостоятельной деятельности (5ч)	Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки Правила и способы самостоятельного развития физических качеств Способы определения индивидуальной физической нагрузки Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой	Беседа с учителем Тема: «Составление дневника физической культуры»: 6 знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; 6 заполняют дневник физической культуры в течение учебного года Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Физическая подготовка человека»: 6 знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; 6 устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических

		качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; 6 устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила развития физических качеств»: 6 знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; 6 знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;

		6 рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; 6 разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; 6 знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений) Мини-исследование Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической

		подготовкой»: 6 измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; 6 определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; 6 знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; 6 рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные

		признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущениям самочувствия, показатели пульса); 6 составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры Тематические занятия Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»: 6 разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; 6 знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); 6 проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными

		стандартами (обучение в группах); 6 выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития Тематические занятия Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»: 6 знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; 6 знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; 6 разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;

		6 составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры Тематические занятия (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Закаливаю- щие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»: 6 обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; 6 знакомятся с правилами безопасности при проведении закали- вающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн,

		купания в естественных водоёмах, приводят примеры возмож- ных последствий их несоблюдения; 6 знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения
Физическое совершенствование (64 ч) **Физкультурно-оздоровительная деятельность**	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воз- душных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники без- опасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»: 6 повторяют ранее изученные правила техники безопасности; 6 углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий Самостоятельные занятия Тема: «Упражнения для коррекции

		телосложения»: 6 определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; 6 отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); 6 разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и панируют их в дневнике физической культуры Самостоятельные занятия Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»: 6 повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; 6 составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность

		выполнения; 6 разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня Самостоятельные занятия Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»: 6 отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); 6 составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением); 6 включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня
Спортивно-оздорови- тельная деятельность. Модуль «Гимнастика»	Акробатическая комбинация из обще- развивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	Практические занятия (составляется учащимися) Тема: «Акробатическая комбинация»: 6 повторяют ранее

	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танце-вальными движения ми из ранее разученных танцев (девочки) Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки) Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лег- ким бегом, поворота- ми с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки) Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики) Лазанье по канату в три приёма (мальчики)	разученные акробатические упражнения и комбинации; 6 разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); 6 составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорные прыжки»: 6 повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; 6 наблюдают и анализируют технику образца учителя,

		проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; 6 разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»: 6 повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; 6 разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на

		одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); 6 составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; 6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической

		перекладине»: 6 повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; 6 наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; 6 описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); 6 наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы; 6 описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; 6 контролируют технику выполнения

		упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); 6 составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазание по канату в три приёма»: 6 наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают

		выводы; 6 описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»: 6 повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; 6 разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и

		туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); 6 составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; 6 разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»
Модуль «Лёгкая атлетика»	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Беговые упражнения»: 6 наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и

	«перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	элементы, делают выводы; 6 описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; 6 контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); 6 наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; 6 описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); 6 наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;

		6 описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; 6 разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в высоту с разбега»: 6 наблюдают и анализируют образец техники прыжка в

		высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; 6 описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» Практические занятия: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью

		гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»: 6 повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; 6 наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с тех- никой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; 6 разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; 6 контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»

Модуль «Зимние виды спорта	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»: 6 повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; 6 повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; 6 наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; 6 описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; 6 разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;

		6 контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); 6 демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»: 6 наблюдают и

		анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; 6 разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; 6 контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	Технические действия игрока без мяча: пере- движение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком Упражнения с мячом: ранее	Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»:

	разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	6 совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; 6 знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); 6 анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; 6 разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; 6 контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); 6 изучают правила и играют с использованием разученных технических действий .

		Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»
Волейбол	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема «Игровые действия в волейболе»: 6 совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; 6 разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; 6 разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; 6 играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий
Футбол	Удары по катящемуся мячу с разбега Правила игры и	Практические занятия (с использованием

	игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке	иллюстративного материала) Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»: 6 совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; 6 знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; 6 описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; 6 разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); 6 совершенствуют

		технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); 6 разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; 6 играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния»
Модуль «Спорт» (30 ч)	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культу- ре, рекомендованными Министерством просвещением Российской Федерации или рабочими программами по

		базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: 6 осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; 6 демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

7 класс (102 ч)

Легкая атлетика (10 ч) Высокий старт. Стартовый разгон. Встречная эстафета. Челночный бег. Инструктаж ТБ (1 ч)		
Высокий старт. Бег по дистанции. Встречная эстафета (1ч)		

Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательных качеств. Линейная эстафета. (1ч)		
Низкий старт, финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Челночный бег.(1 ч)		
Бег на результат 60 м Развитие скоростных качеств. (1 ч)		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно- силовых качеств и правила использования упражнений. Правила соревнований по прыжкам в длину. (1ч)		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по метанию.(1 ч)		
Прыжок в длину- приземление. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно- силовых качеств. (1ч)		
Бег М- 2000 м Д-1500. Развитие выносливости. (1ч.)		
Бег. М-2000,Д- 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.(1ч)		
Кроссовая подготовка (13 ч) Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» (1 ч)		
Бег в равномерном темпе 16 мин. Развитие выносливости. Бег в гору. «Лапта» (1 ч)		

Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. «Лапта»(1 ч)		
Бег в равномерном темпе 17 мин. Развитие выносливости. Игра « Лапта» (1 ч)		
Бег в равномерном темпе 18 мин. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Игра «Лапта» (1 ч)		
Спортивные игры. Стойки и передвижение игрока. ТБ на уроках волейбола. Нижняя прямая подача. (1 ч)		
Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра. (1 ч)		
Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. (1 ч)		
Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей. (1 ч)		
Бег в равномерном темпе 18 мин. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Игра «Лапта» 2 (1 ч)		
Бег в равномерном темпе 18 мин. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Игра «Лапта» 3 (1 ч)		
Бег в равномерном темпе 18 мин. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Игра «Лапта» 4 (1 ч)		
Бег М- 2000 м, Д- 1500 м. Развитие выносливости.ч2 (1 ч)		
Гимнастика (16 ч) Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ (1ч)		
Строевые упражнения. Выполнение команд: «Пол- оборота в право!», «Пол- оборота влево!» Развитие силовых способностей. Теория.		

Упражнения на г\ скамейке. Значение упражнений для развития гибкости. (1 ч)		
Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ с г\ палкой (1 ч)		
Строевые упражнения. Подъем переворотом. Подтягивание. Упр. На г\ скамейке (1ч)		
Развитие силовых способностей. Строевые упражнения. «Полшага!» «Полный шаг!» Упражнение в равновесии. (1ч)		
Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на г\ скамейке. (1 ч)		
Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату. Эстафеты ОРУ с обручем (1 ч)		
Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату. ОРУ с мячом (1ч)		
Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату. Эстафеты. ОРУ с мячом (1 ч)		
Акробатика. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Кувырок вперед. Мост. (1 ч)		
Развитие координационных способностей. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост. (1 ч)		
Длинный кувырок вперед. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. (1 ч)		
Длинный кувырок вперед с з-х шагов. Развитие координационных способностей. Лазание по канату. (1 ч)		
Кувырок назад в полушпагат. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. (1 ч)		

Кувырок вперед в стойку на лопатках. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Кувырок вперед. (1 ч)		
Баскетбол (36 ч) Баскетбол. Ведение мяча. Передача. Остановка. Учебная игра. (1 ч)		
Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча от груди в парах. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Учебная игра. (1 ч)		
Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координации движения. (1 ч)		
Личная защита. Виды бросков. Учебная игра. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. (1 ч)		
Сочетание приемов перемещений и остановок. Учебная игра. Правила баскетбола. (1 ч)		
Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. (1 ч)		
Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. (1 ч)		
Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. (1 ч)		
Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола		

(1 ч)		
Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. (1 ч)		
Быстрый прорыв (2*1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. (1 ч)		
Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах с пассивным сопротивлением игрока. (1 ч)		
Бросок мяча одной рукой от плеча с места в сопротивлении. Учебная игра. (1 ч)		
Развитие координационных способностей. Учебная игра. (1 ч)		
Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые занятия. (2*2). Учебная игра (1 ч)		
Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра. (1ч)		
Сочетание приемов передвижения и остановок. Штрафной бросок. Учебная игра. (1ч)		
Передача в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении от плеча. Учебная игра. (1 ч)		
Сочетание приемов передвижения и остановок. Игровые задания. (2*2). (3*2) (1ч)		
Сочетание приемов передвижения и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча в сопротивлении. Учебная игра. (1ч)		
Сочетание приемов перемещений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. (1ч)		
Сочетание приемов перемещений		

и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания. 2*2, 3*2. (1ч)		
Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.(1ч)		
Сочетание приемов перемещений и остановок. Нападение быстрым прорывом. 2*1,3*1. Учебная игра. (1 ч)		
Сочетание приемов, перемещений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. (1 ч)		
Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок. Учебная игра. (1ч)		
Ведение мяча в сопротивлении. Передача мяча в парах. (1ч)		
Совершенствование перемещений и остановок. Техника нападений. Учебная игра. (1 ч)		
Сочетание приемов, ведение, передача, бросок. Учебная игра. (1ч)		
Совершенствование техники нападения. Броски по кольцу. Учебная игра. (1 ч)		
Сочетание приемов, ведение, передача, бросок. Учебная игра. (1ч)		
Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. (1ч)		
Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра. (1ч)		
Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. (1ч)		
Развитие выносливости. Учебная игра. (1ч)		
Волейбол. (6ч) Волейбол. Стойки и передвижения игроков. (1ч)		

Стойки и перемещения игроков. Передача мяча через сетку. ТБ при игре в волейбол. (1ч)		
Стойки и перемещение игроков. Передача мяча через сетку. Подвижная игра «Пасовка игрока» (1ч)		
Прямой нападающий удар. Учебная игра. Встречные и линейные эстафеты. (1ч)		
Сочетание приемов. Прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.(1ч)		
Групповое блокирование. Стойки и передвижение игроков. Учебная игра. (1ч)		
Баскетбол 2 (9 ч) Баскетбол. Передача мяча в движении. Быстрый прорыв. Нижняя прямая подача с 3- 6 м. Прием мяча с низу двумя руками над собой и на сетку.(1ч)		
Передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра.(1ч)		
Техника игры в защите. Учебная игра. (1ч)		
Техника игры в нападении. Учебная игра.(1ч)		
Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств..(1ч)		
Нападение против личной защиты. Учебная игра.(1ч)		
Перемещения и остановки. Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра. (1ч)		
Перемещения и остановки. Сочетание приемов: ведение, бросок. (1ч)		

Перемещения и остановки. Учебная игра. (1ч)		
Легкая атлетика 2 (12ч) Дистанция 60м . Развитие скоростно- силовых качеств. Челночный бег. Правила соревнований. (1ч)		
Высокий старт 60 м. Развитие выносливости. Эстафеты.(1ч)		
Метание мяча на дальность. Челночный бег. (1ч)		
Развитие скоростно-силовых качеств. Финиширование.(1ч)		
Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на дальность. (1ч**)**		
Метание на дальность. Развитие скоростно- силовых качеств.(1ч)		
Прыжок в высоту. Челночный бег. Метание мяча. (1ч)		
Прыжок в высоту. Челночный бег. (1ч)		
Прыжок в высоту. Челночный бег. (1ч)		
Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту. Правила соревнований. (1ч)		
Кросс по пересеченной местности. (1ч)		
Итоги года. (1ч)		

8 класс (102ч)

Легкая атлетика. (20ч) Низкий старт. Стартовый разбег. Эстафетный бег. Беговые упражнения. Инструктаж ТБ (1ч)		
Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег. (1ч)		

Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательных качеств.(1ч)		
Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег 60м (1ч)		
Бег на результат 60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег 60м. Финиширование.(1ч)		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно- силовых качеств и правила использования упражнений. (1ч)		
Прыжок в длину способом « согнув ноги». Приземление. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. (1ч)		
Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно- силовых качеств. (1ч)		
Бег. М- 2000м, Д-1500м Развитие выносливости.(1ч)		
Бег. М- 2000м, Д-1500м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.(1ч)		
Бег в равномерном темпе15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» (1ч)		
Бег в равномерном темпе.15 мин. Развитие выносливости. Бег в гору. «Лапта» (1ч)		
Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. «Лапта» (1ч)		
Бег в равномерном темпе 16 мин. Развитие выносливости. «Лапта» (1ч)		
Бег в равномерном темпе. 17 мин.		

Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Игра. (1ч)		
Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. (1ч)		
Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. (1ч)		
Бег в равномерном темпе 18 мин. Специальные беговые упражнения. (1ч)		
Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Лапта».(1ч)		
Бег на результат. М-3000м, Д-2000м. Развитие выносливости. (1ч)		
Спортивные игры. Баскетбол.(4ч) Спортивные игры. Стойки и передвижения игрока. ТБ на уроках волейбола. Нижняя прямая подача.(1ч)		
Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.(1ч)		
Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. (1ч)		
Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей. (1ч)		
Гимнастика (18 ч) Строевые упражнения. Повороты на право, налево. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. (1ч)		
Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Махом одной ногой толчком другой		

подъем переворотом. Теория. (1ч)		
Строевые упражнения. Команда «Прямо». Подтягивание в висе. (1ч)		
Строевые упражнения. Подъем переворотом. Подтягивание. (1ч)		
Развитие силовых способностей. Строевые упражнения. (1ч)		
Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на г\ скамейке. (1ч)		
Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема. Прикладное значение гимнастики.(1ч)		
Строевые упражнения. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату в два приема. (1ч)		
Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату. Эстафеты. (1ч)		
Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату. ОРУ с г\ палками.(1ч)		
Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату. ОРУ с обручами. (1ч)		
Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату. Эстафеты. (1ч)		
Акробатика. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Кувырок назад. Мост(1ч)		
Развитие координационных способностей. Полушпагат. Мост. (1ч)		
Длинный кувырок вперед. ОРУ в движении.(1ч)		
Длинный кувырок вперед с 3- х шагов. Развитие координационных способностей. (1 ч)		

Кувырок назад в полушпагат. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Кувырок вперед- назад, развитие гибкости. (1ч)		
Длинный кувырок в перед с 3-х шагов. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. (1ч)		
Баскетбол. (36ч) Баскетбол. Ведение мяча. Передача. Остановка. Учебная игра. (1ч)		
Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача в парах. Учебная игра. (1ч)		
Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Учебная игра.(1ч)		
Личная защита. Виды бросков. Учебная игра. (1ч)		
Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра. (1ч)		
Приемы передвижений и остановок. Ведение мяча. Броски и ловля мяча. Личная защита (1ч)		
Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в сопротивлении. Личная защита. Учебная игра. (1ч)		
Сочетание приемов передвижения и остановок в игре. Ведение мяча в сопротивлении. Броски и ловля мяча. Учебная игра. (1ч)		
Ведение мяча в сопротивлении. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра. (1ч)		
Сочетание приемов передвижений игроков. Ведение, броски, передача мяча. Личная защита. Учебная игра. (1ч)		

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Игровые задания. (2*2, 3*3, 4*4) (1ч)		
Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передача мяча от плеча в тройках в движении и на месте. Учебная игра. (1ч)		
Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Игровые задания 2*2,3*3, 4*4. Учебная игра. (1ч)		
Сочетание приемов ведения передачи, броска. Штрафной бросок. Техника нападения. Учебная игра. (1ч)		
Сочетание приемов ведения, передачи и ловли мяча. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. (1ч)		
Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча в сопротивлении. Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Учебная игра. (1ч)		
Сочетание приемов ведения, передачи, ловли мяча. Штрафной бросок. Учебная игра. (1ч)		
Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча в сопротивлении. Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4. (1ч)		
Ведение мяча в сопротивлении. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2*1, 3*2.Учебная игра.(1ч)		
Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча в сопротивлении. Взаимодействие двух игроков через заслон (1ч)		
Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Учебная игра. (1ч)		
Взаимодействие игроков в защите		

и нападении через заслон. Быстрый прорыв 3*1, 3*2, 4*2. Учебная игра. (1ч)		
Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча в сопротивлении. Учебная игра. (1ч)		
Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Быстрый прорыв 3*1, 3*2, 4*2. (1ч)		
Сочетание приемов ведения, передачи и бросков в сопротивлении. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. (1ч)		
Ведение мяча в сопротивлении. Быстрый прорыв. 3*1, 3*2, 4*2. (1ч)		
Совершенствование перемещений и остановок. Учебная игра. (1ч)		
Ведение мяча в сопротивлении. Передача мяча в парах. (1ч)		
Совершенствование перемещений и остановок. Техника нападений. Учебная игра. (1ч)		
Сочетание приемов, ведение, передача, бросок. Учебная игра.(1ч)		
Совершенствование техники нападения. Броски по кольцу. Учебная игра. (1ч)		
Сочетание приемов, ведение, передача, бросок. Учебная игра. (1ч)		
Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.(1ч)		
Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.(1ч)		
Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. (1ч)		
Развитие выносливости. Учебная игра. (1ч)		
Волейбол. (6ч) Волейбол. Стойки и передвижение		

игроков. Нижняя прямая передача.(1ч)		
Стойки и перемещение игроков. Передача мяча через сетку.(1ч)		
Стойки и перемещение игроков. Передача мяча через сетку.(1ч)		
Прямой нападающий удар. Учебная игра. (1ч)		
Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.(1ч)		
Групповое блокирование. Стойки и передвижения игроков. Учебная игра. (1ч)		
Баскетбол. (7ч) Баскетбол. Передача мяча в движении. Быстрый прорыв. (1ч)		
Перемещение игроков. Ведение мяча в сопротивлении. Учебная игра.(1ч)		
Перемещения и остановки. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Взаимодействие в защите и нападении. (1ч)		
Развитие координационных способностей. Учебная игра.(1ч)		
Сочетание приемов ведения, передачи, броска в сопротивлении. Быстрый прорыв.(1ч)		
Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.(1ч)		
Перемещение и остановки. Развитие скоростно- силовых качеств.(1ч)		
Легкая атлетика.(11 ч) Бег 60м стартовый разбег. (1ч)		
Развитие быстроты в беге. Передача эстафетной палочки. (1ч)		
Низкий старт. Разгон. (1ч)		
Дистанция 60м . Финиширование.		

Развитие скоростно- силовых качеств. Низкий старт- 30м. (1ч)		
Низкий старт. Бег 60м. Развитие выносливости. (1ч)		
Метание мяча на дальность. Челночный бег. (1ч)		
Развитие скоростно- силовых качеств.(1ч)		
Развитие скоростно- силовых качеств. Метание на дальность.(1ч)		
Метание на дальность. Развитие скоростно- силовых качеств. (1ч)		
Метание на дальность. Развитие скоростно- силовых качеств. (1ч)		
Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Челночный бег. Метание мяча. Итоги года. (1ч)		

9 класс(102ч)

Раздел 1. легкая атлетика 20 ч Низкий старт. Стартовый разбег. Эстафетный бег. Беговые упражнения. Инструктаж ТБ. 1 ч		
Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег 1 ч		
Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательных качеств. 1 ч		
Низкий старт, Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег 60м 1 ч		
Бег на результат 60 м.		

Эстафетный бег. развитие скоростных качеств. Финиширование 1 ч		
Прыжок в длину способом « согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность Развитие скоростно-силовых качеств и правила использования упражнений 1 ч		
Прыжок в длину способом « согнув ноги» .приземление. Метание мяча на дальность Специальные беговые упражнения 1 ч		
Прыжок в длину на результат. метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств 1 ч		
Бег м- 2000м, д- 1500 м. Развитие выносливости 1 ч		
Бег м- 2000м, д-1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. 1 ч		
Бег в равномерном темпе 15мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра « Лапта». 1 ч		
Бег в равномерном темпе 15.мин. Развитие		

выносливости. Бег в гору. «Лапта» 1 ч		
Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.» Лапта» 1 ч		
Бег в равномерном темпе 16мин. Развитие выносливости. Игра « Лапта». 1 ч		
Бег в равномерном темпе 17 мин. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Игра. 1 ч		
Преодоление вертикальных препятствий Развитие выносливости. 1 ч		
Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. 1 ч		
Бег в равномерном темпе 18 мин. Специальные беговые упражнения. 1 ч		
Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Игра « Лапта» 1 ч		
Бег на результат м- 3000м, д- 2000м. Развитие выносливости. 1 ч		
Раздел 2. Спортивные игры 4ч. Спортивные игры. Стойки и передвижение игрока. ТБ на уроках волейбола. Нижняя		

прямая подача. 1 ч		
Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра 1 ч		
Нижняя прямая подача Развитие координационных способностей 1 ч		
Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей 1 ч		
Раздел 3. гимнастика 18 ч Строевые упражнения . Повороты на право, налево. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ 1 ч		
Строевые упражнения. Развитие силовых способностей .Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом Теория. 1 ч		
Строевые упражнения. Команда: «ПРЯМО» Подтягивание в висе. 1 ч		
Строевые упражнения. Подъем переворотом. Подтягивание 1 ч		
Развитие силовых способностей. Строевые упражнения. 1 ч		
. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на		

гимнастической скамейке. 1 ч		
Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема. Прикладное значение гимнастики 1 ч		
Строевые упражнения . Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату в два приема. 1 ч		
Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату. Эстафеты 1 ч		
Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату . ОРУ с г\ палками. 1 ч		
Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату ОРУ с обручами. 1 ч		
Строевые упражнения. Опорный прыжок Лазание по канату Эстафеты. 1 ч		
Акробатика. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей . Кувырок назад. Мост 1 ч		
Развитие координационных способностей. Полушпагат. Мост 1 ч		
Длинный кувырок вперед. ОРУ в движении 1 ч		
. Длинный кувырок		

вперед с 3-х шагов. Развитие координационных способностей. 1 ч		
Кувырок назад в полушпагат. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Кувырок вперд-назад 1 ч		
Длинный кувырок в перед с 3-х шагов. ОРУ в движении Развитие координационных способностей 1 ч		
Раздел 4. баскетбол 2 36 ч . Баскетбол. Ведение мяча. Передача. Остановка. Учебная игра 1 ч		
Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача в парах. Учебная игра. 1 ч		
Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Учебная игра. 1 ч		
Личная защита. Виды бросков. Учебная игра 1 ч		
Сочетание прием перемещений и остановок. Учебная игра 1 ч		
Приемы передвижений и остановок. Ведение мяча . Броски и ловля		

мяча. Личная защита. 1 ч		
. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в сопротивлении. Личная защита. Учебная игра. 1 ч		
Сочетание приемов передвижения и остановок в игре. Ведение мяча в сопротивлении. Броски и ловля мяча. Учебная игра 1 ч		
Ведение мяча в сопротивлении. Бросок мяча одной рукой от плеча .Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра. 1 ч		
Сочетание приемов передвижений игроков . Ведение, броски, передача мяча. Личная защита. Учебная игра. 1 ч		
Сочетание прием передвижения и остановок игрока. Ведение мяча. бросок одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3,4х4) 1 ч		
. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передача мяча от плеча в тройках в движении и на месте. Учебная игра. 1 ч		

Сочетание приемов и передвижения и остановок игрока. Игровые задания (2х2,3х3,4х4) Учебная игра 1 ч		
Сочетание приемов ведения передачи, броска. Штрафной бросок. Техника нападения. Учебная игра. 1 ч		
Сочетание прием ведения, передачи и ловли мяча. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. 1 ч		
Сочетание прием ведения, передачи, броска мяча в сопротивлении. Быстрый прорыв (2х1,3х2).Учебная игра. 1 ч		
Сочетание приемов ведения, передачи, ловли мяча. Штрафной бросок. Учебная игра. 1 ч		
Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча в сопротивлении. Игровые задания (2х2,3х3,4х4) 1 ч		
Ведение мяча в сопротивлении Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1,3х2) Учебная игра. 1		

ч		
Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча в сопротивлении. Взаимодействие двух игроков через заслон. 1 ч		
Штрафной бросок . Быстрый прорыв (2х1,3х2) Учебная игра. 1 ч		
Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Быстрый прорыв.(3х1,3х2,4х2). Учебная игра 1 ч		
. Сочетание приемов ведения, передачи и бросков в сопротивлении. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. 1 ч		
Ведении мяча в сопротивлении. Быстрый прорыв (3х1,3х2,4х2) 1 ч		
Сочетание приемов ведения, передачи и бросков в сопротивлении. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. . 1 ч		
. Ведении мяча в сопротивлении.		

Быстрый прорыв (3х1,3х2,4х2). 1 ч		
Совершенствование перемещений и остановок. Учебная игра 1 ч		
Ведение мяча в сопротивлении Передача мяча в парах . 1 ч		
Совершенствование перемещений и остановок. Техника нападений. Учебная игра 1 ч		
Сочетание приемов, ведение, передача, бросок Учебная игра. 1 ч		
Совершенствование техники нападения. Броски по кольцу. Учебная игра 1 ч		
Сочетание приемов, ведение, передача, бросок Учебная игра. 1 ч		
Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. 1 ч		
Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра 1 ч		
Учебная игра . Развитие скоростно-силовых качеств 1 ч		
Развитие выносливости. Учебная игра. 1 ч		
Раздел 5. волейбол 6 ч Волейбол. Стойки и передвижение игроков. Нижняя прямая передача 1 ч		
Стойки и перемещение		

игроков .Передача мяча через сетку 1 ч		
Стойки и перемещение игроков. Передача мяча через сетку. 1 ч		
Прямой нападающий удар. Учебная игра 1 ч		
Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Учебная игра 1 ч		
Групповое блокирование. Стойки и передвижение игроков. Учебная игра. 1 ч		
Раздел 6. баскетбол 3. 7 ч Баскетбол . Передача мяча в движении. Быстрый прорыв 1 ч		
Перемещение игроков .Ведение мяча в сопротивлении. Учебная игра 1 ч		
Перемещения и остановки .Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Взаимодействие в защите и нападении 1 ч		
Развитие координационных способностей. Учебная игра 1 ч		
Сочетание прием ведения, передачи, броска в сопротивлении. Быстрый прорыв 1 ч		
. Взаимодействие игроков в защите и		

нападении через заслон 1 ч		
Перемещение и остановки. Развитие скоростно-силовых качеств . Учебная игра 1 ч		
Раздел 7. легкая атлетика 3. 11 ч Бег 60м стартовый разбег 1 ч		
Развитие быстроты в беге Передача эстафетной палочки 1 ч		
Низкий старт , разгон 1 ч		
Дистанция 60м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт -30м Низкий старт Бег 60м. Развитие выносливости. 1 ч		
Низкий старт Бег 60м. Развитие выносливости. 1 ч		
Метание мяча на дальность. Челночный бег 1 ч		
Развитие скоростно-силовых качеств. 1 ч		
Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на дальность 1 ч		
Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. 1 ч		
Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. 1 ч		
. Прыжок в высоту с 11-		

13 беговых шагов Челночный бег. Метание мяча 1 ч		