

**1 МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
Администрация Мартыновского района

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Сайфулаева С.Р.
Протокол №1
от 26 августа 2024 г.

МБОУ ООШ № 15 п. Восход

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Булыгина А.А.
Протокол №1
от 26 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Сухорученко Г.И.
Приказ № 210
от 30 августа 2024 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID4416205)**

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов основного
общего образования на
2024-2025 учебный год

Составитель : Афрайлов Сайфиддин Зактрович
учитель физической культуре

п. Восход 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основании:

- ФЗ -273 «Об образовании в РФ» (статья №28);
- Устава МБОУ-ООШ №15 п. Восход;
- ФГОС ООО (приказ Минпросвещения РФ «287 от 31.05.2021г.);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 22.03.2021 №115;
- ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 №287 (далее – ФГОС ООО);
- Учебного плана МБОУ - ООШ №15 п. Восход;
- Положения «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ-ООШ №15 п. Восход;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ЦЕЛЬ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение меж предметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Задачи: укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,

содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте, и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного - быстрым, слабого - сильным, всегда жалующегося на усталость - выносливым, болезненного - здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов - внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура - это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения - все

это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В Федеральном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 8 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. 2 часа в неделю в 9 кл.. В соответствии с Уставом МБОУ-ООШ №15 п. Восход, годовым календарным графиком и расписанием уроков на 2024- 2025 уч. год программа составлена на 466 часа в год. Из них 5 класс - 99 ч.;6 класс- 101 ч.;7 класс-100ч.;8 класс-99ч.;9класс-67ч.

УМК УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

- Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2018. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2018 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
- Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2017 г. ISBN 978-5-09-024337-7
- Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2016.
- Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2017
- Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2017
- Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2018
- Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2017.
- учебник «Физическая культура) 5 класс А.П.Матвеев 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы 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.

Физическое совершенствование.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

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 последующим 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 плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

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 разученные технические действия с мячом.

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.

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).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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.

Способы самостоятельной деятельности.

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.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами 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).

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 «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

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.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу 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.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств

(гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в

максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе.

Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации bivouака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление

естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувыркком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы.

1. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками (комплексы упражнений в гимнастике, акробатические комбинации, упражнения на брусках, бревне, тактические и технические приемы в баскетболе, волейболе, футболе и т.д.)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «5» - Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

Оценка «4» - Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;

Оценка «3» - Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;

Оценка «2»-Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащегося

Оценка «5»- Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени;

Оценка «4»-Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

Оценка «3»- Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

Оценка «2»- Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

Название раздела (темы) курса	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Количество часов	Электронный ресурс
Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p>	<p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие</p> <p>Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли</p>	24 ч.	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>
Гимнастика основами акробатики	<p>Кувырки вперед и назад в группировке; кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> <p>Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p>	27 ч.	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>

	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 плечи».			
Подвижные игры на основе баскетбола	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 разученные технические действия с мячом.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.в диалог	29 ч.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Кроссовая подготовка	Бег 1500метров.На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Выполнять совместную деятельность, распределять роли	10 ч.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Легкая атлетика	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их	9 ч.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	<p>высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>	<p>учетом Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>		
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>			<p>99 ч.</p>	

6 КЛАСС

Название раздела (темы) курса	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Количество часов	Электронный ресурс
Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p>	<p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие</p> <p>Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли</p>	24 ч.	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/7f411892</p>
Гимнастика основами акробатики	<p>Кувырки вперед и назад в группировке; кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> <p>Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p>	23 ч.	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/7f411892</p>

	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 плечи».			
Подвижные игры на основе баскетбола	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 разученные технические действия с мячом.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.в диалог	31 ч.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Кроссовая подготовка	Бег 1500метров.На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Выполнять совместную деятельность, распределять роли	7 ч.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Легкая атлетика	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их	16 ч.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	<p>высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>	<p>учетом Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>		
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>			<p>101 ч.</p>	

7 КЛАСС

Название раздела (темы) курса	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Количество часов	Электронный ресурс
Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p>	<p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие</p> <p>Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли</p>	24 ч.	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/7f411892</p>
Гимнастика основами акробатики	<p>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 последующим спрыгиванием (девочки).</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> <p>Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p>	23 ч.	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/7f411892</p>

	разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».			
Подвижные игры на основе баскетбола	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 разученные технические действия с мячом.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.в диалог	31 ч.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Кроссовая подготовка	Бег 1500метров.На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Выполнять совместную деятельность, распределять роли	12 ч.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Легкая атлетика	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Потребность в общении с	10 ч.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	<p>длину с места толчком двумя ногами. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>	<p>учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			100 ч.	

8 КЛАСС

Название раздела (темы) курса	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Количество часов	Электронный ресурс
Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p>	<p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие</p> <p>Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли</p>	24 ч.	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>
Гимнастика основами акробатики	<p>Кувырки вперед и назад в группировке; кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> <p>Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p>	23 ч.	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>

	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 плечи».			
Подвижные игры на основе баскетбола	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 разученные технические действия с мячом.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.в диалог	31 ч.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Кроссовая подготовка	Бег 1500метров.На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Выполнять совместную деятельность, распределять роли	7 ч.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Легкая атлетика	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их	14 ч.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	<p>высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>	<p>учетом Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>		
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>			<p>99 ч.</p>	

9 КЛАСС

Название раздела (темы) курса	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Количество часов	Электронный ресурс
Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p>	<p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие</p> <p>Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли</p>	16 ч.	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/7f411892</p>
Гимнастика основами акробатики	<p>Кувырки вперед и назад в группировке; кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> <p>Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p>	15 ч.	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/7f411892</p>

	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 плечи».			
Подвижные игры на основе баскетбола	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 разученные технические действия с мячом.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.в диалог	21 ч.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Кроссовая подготовка	Бег 1500метров.На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Выполнять совместную деятельность, распределять роли	6 ч.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Легкая атлетика	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их	9 ч.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	<p>высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>	<p>учетом Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>		
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>			<p>67 ч.</p>	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Легкая атлетика 24 ч.						
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	1	0	0	Устный опрос;	02.09
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1	0	1	Практическая работа;	03.09
3	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	0	1	Практическая работа;	05.09
4	Понятие «короткая дистанция». Бег 30м	1	0	1	Практическая работа	09.09
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1	0	1	Практическая работа	10.09
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1	0	1	Практическая работа	12.09
7	Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	0	1	Практическая работа	16.09
8	Прыжок в длину с места. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа	17.09
9	Метание малого мяча из положения. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа	19.09
10	Метание малого мяча из положения стоя	1	0	1	Практическая	23.09

	грудью по направлению метания.				работа	
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению.	1	0	1	Практическая работа	24.09
12	Совершенствование техники низкого старта. Учет техники старта с опорой на одну руку	1	0	1	Практическая работа	26.09
13	Учёт техники низкого старта. Бег 60 м.	1	0	1	Практическая работа	30.09
14	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа	01.10
15	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа	03.10
16	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа	07.10
17	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа	08.10
18	Разучивание техники метания мяча 150 грамм на дальность и в цель.	1	0	1	Практическая работа	10.10
19	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	1	0	1	Практическая работа	14.10
20	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.	1	0	1	Практическая работа	15.10
21	Учёт метания мяча 150 г. на дальность и техники метания в цель.	1	0	1	Практическая работа	17.10

22	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа	21.10
23	Разучивание техники метания мяча 150 грамм на дальность и в цель.	1	0	1	Практическая работа	22.10
24	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	1	0	1	Практическая работа	24.10
Гимнастика с основами акробатики 27 ч.						
25	Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1	0	1	Практическая работа	07.11
26	Группировка. Перекаты в группировке. Игры.	1	0	1	Практическая работа	11.11
27	Акробатика. Строевые упражнения.	1	0	1	Практическая работа	12.11
28	Построение в шеренгу. Группировка.	1	0	1	Практическая работа	14.11
29	Основная стойка. Построение в круг. Игры.	1	0	1	Практическая работа	18.11
30	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа	19.11
31	Перестроение по звеньям. Стойка на носках. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа	21.11
32	Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа	25.11
33	Развитие координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа	26.11
34	Повороты направо, налево. Игры.	1	0	1	Практическая работа	28.11

					работа	
35	Перешагивание через м ячи. Игры	1	0	1	Практическая работа	02.12
36	Развитие координацио нных способностей. Игры.	1	0	1	Практическая работа	03.12
37	ОРУ с обручами. Игры.	1	0	1	Практическая работа	05.12
38	Развитие скоростно- силовых способностей. Игры.	1	0	1	Практическая работа	09.12
39	ОРУ. Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа	10.12
40	Развитие скоростно- силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа	12.12
41	ОРУ. Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа	16.12
42	Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа	17.12
43	ОРУ. Игры». Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа	19.12
44	Развитие скоростно- силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа	23.12
45	ОРУ. Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа	24.12
46	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа	26.12
47	ОРУ в движении. Игры.	1	0	1	Практическая работа	28.12
48	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа	09.01

49	ОРУ. Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа	13.01
50	ОРУ в движении.	1	0	1	Практическая работа	14.01
51	ОРУ в движении. Игры.	1	0	1	Практическая работа	16.01
Подвижные игры на основе баскетбола 29 ч.						
52	Эстафеты. Игры.	1	0	1	Практическая работа	20.01
53	ОРУ. Игры	1	0	1	Практическая работа	21.01
54	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа	23.01
55	Бросок мяча снизу на месте. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа	27.01
56	Ловля мяча на месте. Игры.	1	0	1	Практическая работа	28.01
57	Передача мяча снизу на месте. Игры.	1	0	1	Практическая работа	30.01
58	ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	0	1	Практическая работа	03.02
59	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	0	1	Практическая работа	04.02
60	Эстафеты с мячами. Игры.	1	0	1	Практическая работа	06.02
61	Передача мяча снизу на месте. Игры.	1	0	1	Практическая работа	10.02
62	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	1	0	1	Практическая работа	11.02
63	ОРУ. Эстафеты с	1	0	1	Практическая работа	13.02

	мячами.				работа	
64	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа	17.02
65	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	0	1	Практическая работа	18.02
66	Ведение мяча на месте.	1	0	1	Практическая работа	20.02
67	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	0	1	Практическая работа	24.02
68	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа	25.02
69	Бросок мяча снизу. Игра.	1	0	1	Практическая работа	27.02
70	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра.	1	0	1	Практическая работа	03.03
71	Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ. Игра.	1	0	1	Практическая работа	04.03
72	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа	06.03
73	Эстафеты. Игры.	1	0	1	Практическая работа	10.03
74	ОРУ. Игры	1	0	1	Практическая работа	11.03
75	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа	13.03
76	ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	0	1	Практическая работа	17.03
77	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	0	1	Практическая работа	18.03

78	Эстафеты с мячами. Игры.	1	0	1	Практическая работа	20.03
79	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	0	1	Практическая работа	03.04
80	Ведение мяча на месте.	1	0	1	Практическая работа	07.04
Кроссовая подготовка 10 ч						
81	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1	0	1	Практическая работа	08.04
82	Чередование ходьбы, бега. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа	10.04
83	Равномерный бег (4 мин). Игры.	1	0	1	Практическая работа	14.04
84	ОРУ. Развитие выносливост и. Игры.	1	0	1	Практическая работа	15.04
85	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега	1	0	1	Практическая работа	17.04
86	ОРУ. Развитие выносливост и	1	0	1	Практическая работа	21.04
87	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега	1	0	1	Практическая работа	22.04
88	ОРУ. Развитие выносливост и	1	0	1	Практическая работа	24.04
89	Равномерный бег (8 мин).	1	0	1	Практическая работа	28.04
90	Чередование ходьбы, бега. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа	29.04
Легкая атлетика 8 ч						

91	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	0	1	Практическая работа	05.05
92	Бег (30 м).ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	0	1	Практическая работа	06.05
93	Бег в заданном коридоре. Бег (60м)	1	0	1	Практическая работа	12.05
94	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	0	1	Практическая работа	13.05
95	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ	1	0	1	Практическая работа	15.05
96	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа	19.05
97	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега.	1	0	1	Практическая работа	20.05
98	ОРУ. Развитие выносливости	1	0	1	Практическая работа	22.05
99	ОРУ. Развитие выносливости	1	0	1	Практическая работа	26.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	98		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Легкая атлетика 24ч.						
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	0	0	Устный опрос;	02.09
2	История олимпийского движения в России, ее спортсмены.	1	0	0	Устный опрос;	04.09
3	Совершенствование техники низкого старта.	1	0	0	Устный опрос;	05.09
4	Учёт техники низкого старта. Бег 60 м.	1	0	1	Практическая работа;	09.09
5	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	11.09
6	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	12.09
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	16.09
8	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	18.09
9	Разучивание техники метания мяча 150 грамм на дальность и	1	0	1	Практическая работа;	19.09

	в цель.					
10	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	1	0	1	Практическая работа;	23.09
11	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.	1	0	1	Практическая работа;	25.09
12	Учёт метания мяча 150 г. на дальность и техники метания в цель.	1	0	1	Практическая работа;	26.09
13	Бег с заданным темпом и скоростью. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	30.09
14	Развитие скоростных способностей. Игры	1	0	1	Практическая работа;	02.10
15	Бег на результат (30, 60 м). Игра	1	0	1	Практическая работа;	03.10
16	Прыжок в длину. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	07.10
17	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игры.	1	0	1	Практическая работа;	09.10
18	Метание мяча. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	10.10
19	Бросок теннисного мяча на дальность. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	14.10
20	Развитие выносливости. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	16.10
21	Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	17.10
22	Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	21.10
23	Равномерный бег (8 мин). Чередование	1	0	1	Практическая работа;	23.10

	бега и ходьбы. Игры.					
24	Равномерный бег (9 мин).ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	24.10
Гимнастика с основами акробатики						
25	Техника безопасности по гимнастике. Разучивание техники 2-3 кувырков вперед слитно.	1	0	0	Устный опрос;	06.11
26	Закрепление техники 2-3 кувырков вперед слитно.	1	0	1	Практическая работа;	07.11
27	Разучивание техники 2-3 кувырков назад слитно. Учет техники выполнения 2-3 кувырков вперед слитно.	1	0	1	Практическая работа;	11.11
28	Закрепление техники 2-3 кувырков назад слитно.	1	0	1	Практическая работа;	13.11
29	Разучивание техники лазания по канату в два приема. Учёт техники 2-3 кувырков назад слитно.	1	0	1	Практическая работа;	14.11
30	Закрепление техники лазания по канату в два приема.	1	0	1	Практическая работа;	18.11
31	Разучивание акробатического соединения из изученных элементов.	1	0	1	Практическая работа;	20.11
32	Закрепление техники акробатического соединения. Разучивание техники «моста» из положения стоя.	1	0	1	Практическая работа;	21.11
33	Закрепление техники	1	0	1	Практическая	

	«моста» из положения стоя. Совершенствование техники акробатического соединения				работа;	25.11
34	Учет техники акробатического соединения	1	0	1	Практическая работа;	27.11
35	Висылежа и присев	1	0	1	Практическая работа;	28.11
36	Подъем переворотом махом одной ноги	1	0	1	Практическая работа;	02.12
37	Совершенствование техники подъем переворотом махом одной ноги	1	0	1	Практическая работа;	04.12
38	Подтягивание из виса лежа и стоя	1	0	1	Практическая работа;	05.12
39	Соскок боком назад с поворотом до упора	1	0	1	Практическая работа;	09.12
40	Соединение из двух элементов	1	0	1	Практическая работа;	11.12
41	Совершенствование техники соединения из двух элементов	1	0	1	Практическая работа;	12.12
42	Разучивание техники прыжка через козла в ширину высотой 105 см.	1	0	1	Практическая работа;	16.12
43	Закрепление техники опорного прыжка.	1	0	1	Практическая работа;	18.12
44	Совершенствование техники опорного прыжка.	1	0	1	Практическая работа;	19.12
45	Учет техники опорного прыжка.	1	0	1	Практическая работа;	23.12

46	Опорный прыжок.	1	0	1	Практическая работа;	25.12
47	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	26.12
Подвижные игры на основе баскетбола						
48	Стойка игрока, перемещение в стойке.	1	0	1	Практическая работа;	28.12
49	Ловля и передача мяча	1	0	1	Практическая работа;	09.01
50	Передача мяча со сменой места	1	0	1	Практическая работа;	13.01
51	Бросок мяча по кольцу после ведения	1	0	1	Практическая работа;	15.01
52	Учебная игра	1	0	1	Практическая работа;	16.01
53	Учебная игра	1	0	1	Практическая работа;	20.01
54	ОРУ. Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;	22.01
55	ОРУ. Эстафеты с обручами. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	23.01
56	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты . игры.	1	0	1	Практическая работа;	27.01
57	Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;	29.01
58	Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;	30.01
59	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;	03.02
60	ОРУ. Игры	1	0	1	Практическая работа;	05.02

61	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	06.02
62	ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	0	1	Практическая работа;	10.02
63	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	12.02
64	ОРУ. Эстафеты с предметами.	1	0	1	Практическая работа;	13.02
65	Развитие координационных способностей. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	17.02
66	Ведение мяча на месте. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	19.02
67	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	20.02
68	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	24.02
69	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	26.02
70	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	27.02
71	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	03.03
72	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;	05.03
73	ОРУ. Игры	1	0	1	Практическая работа;	06.03
74	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	10.03
75	ОРУ. Эстафеты с	1	0	1	Практическая	

	мячами.				работа;	12.03
76	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	13.03
77	ОРУ. Эстафеты с предметами.	1	0	1	Практическая работа;	17.03
78	Развитие координационных способностей. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	19.03
Кроссовая подготовка						
79	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра	1	0	1	Практическая работа;	20.03
80	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	02.04
81	Развитие выносливости. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	03.04
82	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	07.04
83	Развитие выносливости. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	09.04
84	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	10.04
85	Кросс (1 км). Игры.	1	0	1	Практическая работа;	14.04
Легкая атлетика 15 ч.						
86	Развитие выносливости. Игры	1	0	1	Практическая работа;	16.04
87	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	0	1	Практическая работа;	17.04
88	Развитие скоростных способностей	1	0	1	Практическая работа;	21.04

89	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	0	1	Практическая работа;	23.04
90	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	24.04
91	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игры	1	0	1	Практическая работа;	28.04
92	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	0	1	Практическая работа;	30.04
93	Развитие скоростных способностей	1	0	1	Практическая работа;	05.05
94	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	0	1	Практическая работа;	07.05
95	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	12.05
96	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игры	1	0	1	Практическая работа;	14.05
97	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	0	1	Практическая работа;	15.05
98	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета	1	0	1	Практическая работа;	19.05
99	Развитие скоростных способностей	1	0	1	Практическая работа;	21.05
100	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в	1	0	1	Практическая работа;	22.05

	длину с места.					
101	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;	26.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		101	0	98		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Легкая атлетика 24 ч.						
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.	1	0	0	Устный опрос;	02.09
2	Влияние упражнений на укрепление здоровья. Бег с ускорением 40-60 м.	1	0	1	Практическая работа;	03.09
3	Скоростной бег до 60 метров.	1	0	1	Практическая работа;	04.09
4	Бег 60 м.	1	0	1	Практическая работа;	09.09
5	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	10.09
6	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	11.09
7	Совершенствование техники прыжка в	1	0	1	Практическая работа;	16.09

	длину с разбега.					
8	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	17.09
9	Разучивание техники метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;	18.09
10	Закрепление техники метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;	23.09
11	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кросс 1500 метров.	1	0	1	Практическая работа;	24.09
12	Учёт метания мяча 150 г. на дальность.	1	0	1	Практическая работа;	25.09
13	Учёт метания мяча 150 г. на дальность.	1	0	1	Практическая работа;	30.09
14	Формы физической культуры, их цель, задачи, место и значение. Бег с ускорением 40-60 м.	1	0	1	Практическая работа;	01.10
15	Скоростной бег до 60 метров. Закрепление техники низкого старта	1	0	1	Практическая работа;	02.10
16	Бег 60 м.	1	0	1	Практическая работа;	07.10
17	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	08.10
18	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	09.10
19	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	14.10
20	Учёт техники прыжка	1	0	1	Практическая	

	в длину с разбега.				работа;	15.10
21	Разучивание техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1	0	1	Практическая работа;	16.10
22	Закрепление техники метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;	21.10
23	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кросс 2000 метров.	1	0	1	Практическая работа;	22.10
24	Учёт метания мяча 150 г. на дальность.	1	0	0	Практическая работа;	23.10
Гимнастика с основами акробатики 23						
25	Техника безопасности по гимнастике. Физические упражнения, способы регулирования нагрузок.	1	0	0	Устный опрос;	06.11
26	Кувырок вперед и назад слитно.	1	0	1	Практическая работа;	11.11
27	Длинный кувырок прыжком с места. Мост из положения стоя. Совершенствование техники кувырка вперед и назад слитно	1	0	1	Практическая работа;	12.11
28	Закрепление техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя	1	0	1	Практическая работа;	13.11
29	Совершенствование техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя	1	0	1	Практическая работа;	18.11
30	Стойка на голове и руках. Кувырок назад	1	0	1	Практическая	19.11

	в полу шпагат				работа;	
31	Закрепление техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полу шпагат	1	0	1	Практическая работа;	20.11
32	Совершенствование техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полу шпагат	1	0	1	Практическая работа;	25.11
33	Акробатическое соединение	1	0	1	Практическая работа;	26.11
34	Совершенствование техники акробатического соединения	1	0	1	Практическая работа;	27.11
35	Учет техники акробатического соединения	1	0	1	Практическая работа;	02.12
36	Переворот в упор толчком двух ног. Прыжок в упор и опускание в упор присев.	1	0	1	Практическая работа;	03.12
37	Вис на подколенках. Переворот в упор махом и толчком.	1	0	1	Практическая работа;	04.12
38	Соскок перемахом одной ноги. Закрепление вис на подколенках, переворот в упор махом и толчком.	1	0	1	Практическая работа;	09.12
39	Соединение из 2-3 элементов.	1	0	1	Практическая работа;	10.12
40	Шаги «польки». Лазание по канату.	1	0	1	Практическая работа;	11.12
41	Шаги со взмахом ноги и хлопками. Соскок с бревна из упора на колене.	1	0	1	Практическая работа;	16.12

	Лазание по канату.					
42	Разучивание техники опорного прыжка согнув ноги через козла в длину высота 110 см. и техники прыжка боком через коня с поворотом 90 градусов.	1	0	1	Практическая работа;	17.12
43	Закрепление техники опорного прыжка.	1	0	1	Практическая работа;	18.12
44	Совершенствование техники опорного прыжка.	1	0	1	Практическая работа;	23.12
45	Совершенствование техники опорного прыжка.	1	0	1	Практическая работа;	24.12
46	Учет техники опорного прыжка.	1	0	1	Практическая работа;	25.12
47	Учет техники опорного прыжка.	1	0	1	Практическая работа;	28.12
Подвижные игры на основе баскетбола 31 ч.						
48	ОРУ. Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;	13.01
49	ОРУ. Эстафеты с обручами. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	14.01
50	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты . игры.	1	0	1	Практическая работа;	15.01
51	Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;	20.01
52	Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;	21.01
53	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	1	0	1	Практическая работа;	22.01

	качеств					
54	ОРУ. Игры	1	0	1	Практическая работа;	27.01
55	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	28.01
56	ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	0	1	Практическая работа;	29.01
57	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	03.02
58	ОРУ. Эстафеты с предметами.	1	0	1	Практическая работа;	04.02
59	Развитие координационных способностей. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	05.02
60	Ведение мяча на месте. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	10.02
61	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	11.02
62	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	12.02
63	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	17.02
64	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	18.02
65	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	19.02
66	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;	24.02

67	Опекаигрока в зоне	1	0	1	Практическая работа;	25.02
68	Закрепление техники стойки игрока и перемещения в стойке.	1	0	1	Практическая работа;	26.02
69	Закрепление техники опеки игрока в зоне	1	0	1	Практическая работа;	03.03
70	Совершенствование техники опеки игрока в зоне	1	0	1	Практическая работа;	04.03
71	Ведение мяча с изменением направления движения	1	0	1	Практическая работа;	05.03
72	Закрепление техники ведения мяча с изменением направления движения	1	0	1	Практическая работа;	10.03
73	Действия игрока в защите	1	0	1	Практическая работа;	11.03
74	Действия игрока в защите	1	0	1	Практическая работа;	12.03
75	Штрафной бросок	1	0	1	Практическая работа;	17.03
76	Закрепление техники штрафного броска	1	0	1	Практическая работа;	18.03
77	Броски мяча по кольцу после ведения	1	0	1	Практическая работа;	19.03
78	Закрепление техники броска по кольцу после ведения	1	0	1	Практическая работа;	02.04
Кроссовая подготовка 12ч.						
79	Техника безопасности по легкой атлетике. Разучивание прыжка в	1	0	1	Практическая работа;	07.04

	высоту с разбега 7-9 шагов.					
80	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	08.04
81	Учет прыжка в высоту с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	09.04
82	Учет прыжка в высоту с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	14.04
83	Бег 60 м.	1	0	1	Практическая работа;	15.04
84	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра	1	0	1	Практическая работа;	16.04
85	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	21.04
86	Развитие выносливости и. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	22.04
87	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	23.04
88	Развитие выносливости и. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	28.04
89	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	29.04
90	Кросс(1 км). Игры.	1	0	1	Практическая работа;	30.04
Легкая атлетика 8 ч.						
91	Бег 60 м	1	0	1	Практическая работа;	05.05
92	Разучивание техники прыжка в длину с разбега	1	0	1	Практическая работа;	06.05
93	Совершенствование техники прыжка в	1	0	1	Практическая	07.05

	длину с разбега.				работа;	
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	12.05
95	Разучивание метания мяча 150 г на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	1	Практическая работа;	13.05
96	Учет техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	14.05
97	Учет техники метание мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;	19.05
98	Игры. Подведение итогов.	1	0	1	Практическая работа;	20.05
99	Учет техники метание мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;	21.05
100	Игры. Подведение итогов.	1	0	1	Практическая работа;	26.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	0	99		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Легкая атлетика 24ч.						
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	0	0	Устный опрос;	02.09
2	История олимпийского движения в России, ее спортсмены.	1	0	0	Устный опрос;	03.09
3	Совершенствование техники низкого старта.	1	0	0	Устный опрос;	05.09
4	Учёт техники низкого старта. Бег 60 м.	1	0	1	Практическая работа;	09.09
5	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	10.09
6	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	12.09
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	16.09
8	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	17.09
9	Разучивание техники метания мяча 150 грамм на дальность и в цель.	1	0	1	Практическая работа;	19.09
10	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	1	0	1	Практическая работа;	23.09

11	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.	1	0	1	Практическая работа;	24.09
12	Учёт метания мяча 150 г. на дальность и техники метания в цель.	1	0	1	Практическая работа;	26.09
13	Бег с заданным темпом и скоростью. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	30.10
14	Развитие скоростных способностей. Игры	1	0	1	Практическая работа;	01.10
15	Бег на результат (30, 60 м). Игры	1	0	1	Практическая работа;	03.10
16	Прыжок в длину. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	07.10
17	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игры.	1	0	1	Практическая работа;	08.10
18	Метание мяча. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	10.10
19	Бросок теннисного мяча на дальность. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	14.10
20	Развитие выносливости. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	15.10
21	Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	17.10
22	Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	21.10
23	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	22.10
24	Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	24.10
Гимнастика с основами акробатики 23 ч.						

25	Техника безопасности по гимнастике. Разучивание техники 2-3 кувырков вперед слитно.	1	0	0	Устный опрос;	07.11
26	Закрепление техники 2-3 кувырков вперед слитно.	1	0	1	Практическая работа;	11.11
27	Разучивание техники 2-3 кувырков назад слитно. Учет техники выполнения 2-3 кувырков вперед слитно.	1	0	1	Практическая работа;	12.11
28	Закрепление техники 2-3 кувырков назад слитно.	1	0	1	Практическая работа;	14.11
29	Разучивание техники лазания по канату в два приема. Учёт техники 2-3 кувырков назад слитно.	1	0	1	Практическая работа;	18.11
30	Закрепление техники лазания по канату в два приема.	1	0	1	Практическая работа;	19.11
31	Разучивание акробатического соединения из изученных элементов.	1	0	1	Практическая работа;	21.11
32	Закрепление техники акробатического соединения. Разучивание техники «моста» из положения стоя.	1	0	1	Практическая работа;	25.11
33	Закрепление техники «моста» из положения стоя. Совершенствование техники акробатического	1	0	1	Практическая работа;	26.11

	соединения					
34	Учет техники акробатического соединения	1	0	1	Практическая работа;	28.11
35	Висылежа и присев	1	0	1	Практическая работа;	02.12
36	Подъем переворотом махом одной ноги	1	0	1	Практическая работа;	03.12
37	Совершенствование техники подъем переворотом махом одной ноги	1	0	1	Практическая работа;	05.12
38	Подтягивание из виса лежа и стоя	1	0	1	Практическая работа;	09.12
39	Соскок боком назад с поворотом до упора	1	0	1	Практическая работа;	10.12
40	Соединение из двух элементов	1	0	1	Практическая работа;	12.12
41	Совершенствование техники соединения из двух элементов	1	0	1	Практическая работа;	16.12
42	Разучивание техники прыжка через козла в ширину высотой 105 см.	1	0	1	Практическая работа;	17.12
43	Закрепление техники опорного прыжка.	1	0	1	Практическая работа;	19.12
44	Совершенствование техники опорного прыжка.	1	0	1	Практическая работа;	23.12
45	Учет техники опорного прыжка.	1	0	1	Практическая работа;	24.12
46	Опорный прыжок.	1	0	1	Практическая работа;	26.12
47	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	Практическая работа;	28.12

	Игры.					
Подвижные игры на основе баскетбола 31 ч.						
48	Стойка игрока, перемещение в стойке.	1	0	1	Практическая работа;	09.01
49	Ловля и передача мяча	1	0	1	Практическая работа;	13.01
50	Передача мяча со сменой места	1	0	1	Практическая работа;	14.01
51	Бросок мяча по кольцу после ведения	1	0	1	Практическая работа;	16.01
52	Учебная игра	1	0	1	Практическая работа;	20.01
53	Учебная игра	1	0	1	Практическая работа;	21.01
54	ОРУ. Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;	23.01
55	ОРУ. Эстафеты с обручами. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	27.01
56	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты . игры.	1	0	1	Практическая работа;	28.01
57	Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;	30.01
58	Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;	03.02
59	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;	04.02
60	ОРУ. Игры	1	0	1	Практическая работа;	06.02
61	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	10.02
62	ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	0	1	Практическая работа;	11.02

63	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	13.02
64	ОРУ. Эстафеты с предметами.	1	0	1	Практическая работа;	17.02
65	Развитие координационных способностей. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	18.02
66	Ведение мяча на месте. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	20.02
67	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	24.02
68	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	25.02
69	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	27.02
70	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	03.03
71	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	04.03
72	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;	06.03
73	ОРУ. Игры	1	0	1	Практическая работа;	10.03
74	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	11.03
75	ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	0	1	Практическая работа;	13.03
76	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	17.03
77	ОРУ. Эстафеты с	1	0	1	Практическая	18.03

	предметами.				работа;	
78	Развитие координационных способностей. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	20.03
Кроссовая подготовка 7 ч.						
79	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра	1	0	1	Практическая работа;	03.04
80	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	07.04
81	Развитие выносливости. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	08.04
82	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	10.04
83	Развитие выносливости. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	14.04
84	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	15.04
85	Кросс (1 км). Игры.	1	0	1	Практическая работа;	17.04
Легкая атлетика 13 ч.						
86	Развитие выносливости. Игры	1	0	1	Практическая работа;	21.04
87	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	0	1	Практическая работа;	22.04
88	Развитие скоростных способностей	1	0	1	Практическая работа;	24.04
89	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	0	1	Практическая работа;	28.04
90	Развитие скоростно-	1	0	1	Практическая	29.04

	силовых способностей. Игры.				работа;	
91	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игры	1	0	1	Практическая работа;	05.05
92	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	0	1	Практическая работа;	06.05
93	Развитие скоростных способностей	1	0	1	Практическая работа;	12.05
94	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	0	1	Практическая работа;	13.05
95	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	15.05
96	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игры	1	0	1	Практическая работа;	19.05
97	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	0	1	Практическая работа;	20.05
98	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета	1	0	1	Практическая работа;	22.05
99	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета	1	0	1	Практическая работа;	26.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	97		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Легкая атлетика 16 ч.						
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Инструктаж по ТБ	1	0	0	Устный опрос;	02.09
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	0	1	Практическая работа;	05.09
3	Развитие скоростных способностей.	1	0	1	Практическая работа;	09.09
4	Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра.	1	0	1	Практическая работа;	12.09
5	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей.	1	0	1	Практическая работа;	16.09
6	Прыжок в длину с разбега. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	19.09
7	Прыжок в длину с места. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	23.09
8	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	Практическая работа;	26.09
9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра	1	0	1	Практическая работа;	30.09
10	Бег (4 мин). Чередование бега и	1	0	1	Практическая	03.10

	ходьбы.Игра				работа;	
11	Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1	0	1	Практическая работа;	07.10
12	Бег (5 мин).. Чередование бега и ходьбы.Игра	1	0	1	Практическая работа;	10.10
13	Чередование бега и ходьбы.Игра .Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;	14.10
14	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	17.10
15	Бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Практическая работа;	21.10
16	Кросс(1 км).Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;	24.10
Гимнастика с основами акробатики 16ч						
17	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Инструктаж по ТБ	1	0	1	Практическая работа;	07.11
18	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках.	1	0	1	Практическая работа;	11.11
19	Развитие силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;	14.11
20	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	1	0	1	Практическая работа;	18.11
21	ОРУ с предметами.	1	0	1	Практическая работа;	21.11

22	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну.	1	0	1	Практическая работа;	25.11
23	Развития силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;	28.11
24	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;	02.12
25	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;	05.12
26	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	0	1	Практическая работа;	09.12
27	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	12.12
28	Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;	16.12
29	Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;	19.12
30	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	23.12
31	Эстафеты. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	26.12
Подвижные игры на основе баскетбола 21 ч.						
32	Ловля и передача мяча в движении. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	28.12
33	Ведение на месте. Броски в цель.	1	0	1	Практическая работа;	09.01
34	Развитие координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа;	13.01
35	Ловля и передача мяча	1	0	1	Практическая	16.01

	в движении. Игра.				работа;	
36	Ведение на месте. Броски в цель.	1	0	1	Практическая работа;	20.01
37	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;	23.01
38	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1	Практическая работа;	27.01
39	Ведение на месте. Броски в цель	1	0	1	Практическая работа;	30.01
40	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;	03.02
41	Ведение на месте правой (левой) рукой. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	06.02
42	Броски в цель (кольцо).. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	0	1	Практическая работа;	10.02
43	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;	13.02
44	Ловля и передача мяча в движенииИгра	1	0	1	Практическая работа;	17.02
45	Развитие координационных способностей. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;	20.02
46	Броски в цель.Игры.	1	0	1	Практическая работа;	24.02
47	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра	1	0	1	Практическая работа;	27.02
48	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра	1	0	1	Практическая работа;	03.03

49	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении.	1	0	1	Практическая работа;	06.03
50	Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>).Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	Практическая работа;	10.03
51	Эстафеты	1	0	1	Практическая работа;	13.03
52	ОРУ. Игры.Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;	17.03
Кроссовая подготовка бч.						
53	Бег (<i>4 мин</i>).. Чередование бега и ходьбы. Инструктажпо ТБ	1	0	1	Практическая работа;	20.03
54	Бег (<i>5 мин</i>). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1	0	1	Практическая работа;	03.04
55	Бег (<i>5 мин</i>). Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i>).	1	0	1	Практическая работа;	07.04
56	Бег (<i>6 мин</i>). Чередование бега и ходьбы Игра.	1	0	1	Практическая работа;	10.04
57	Бег (<i>7 мин</i>).Чередование бега и ходьбы).Игра.	1	0	1	Практическая работа;	14.04
58	Бег (<i>8 мин</i>). Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 100 м, ходьба – 70 м</i>). Игра «Перебежка с вырубкой	1	0	1	Практическая работа;	17.04
Легкая атлетика 8 ч.						
59	Разучивание прыжка в	1	0	1	Практическая	

	высоту с разбега 5-7 шагов.				работа;	21.04
60	Закрепление техники прыжка в высоту.	1	0	1	Практическая работа;	24.04
61	Бег 60 метров.	1	0	1	Практическая работа;	28.04
62	Разучивание прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	0	1	Практическая работа;	05.05
63	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	12.05
64	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	15.05
65	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	19.05
66	Учет прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	22.05
67	Учет прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;	26.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	65		

Лист внесения изменений

№ п/п урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Способ корректировки	Реквизиты документа, которым закреплено изменение

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____ **С.Р. Сайфулаева**

Протокол № 1 от _____

« 26 » 08 2024г.

«Согласовано»

**Заместитель директора по УВР МБОУ –
ООШ №15 п. Восход**

_____ **А.А.Булыгина**

« ___ » _____ 2024г.