


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КУРСКА
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №22»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 5
от «28» мая 2024 г.
Руководитель МО
 / Шефер Н.В.

СОГЛАСОВАНО
Зам. Директора по УВР
 Умеренкова А.Н.
Протокол ПС № 8
от «29» мая 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4017866)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов

Составила педагог:
Шефер Надежда Владимировна

Курск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Цели изучения учебного предмета «физическая культура»

Основной целью программы по физической культуре является 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием

устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание

базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание.

Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки»

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 442 часа: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часов (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часов (3 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, 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». 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 «Кроссовая подготовка». Передвижение по пересеченной местности, подъёмы и спуски по пологому склону; развитие выносливости на длинные дистанции, чередование бега с ходьбой; 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. Гимнастические комбинации.

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 длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и прыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Кроссовая подготовка». Бег в среднем темпе по пересеченной местности, с переходом на ходьбу. Бег по кругу с препятствиями (борды, фишки)

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 кроссовой подготовки, 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).

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

Модуль «Кроссовая подготовка». Бег на выносливость с различной скоростью на спусках и подъемах. Чередование бега с ходьбой.

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. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

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 «Кроссовая подготовка». Прохождение дистанции по кругу на стадионе. Бег на выносливость от 10 до 15 мин.

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 старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

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 «Кроссовая подготовка». Техническая подготовка в передвижении по учебной дистанции: Бег на выносливость с различной скоростью.

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.

Примерная 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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упорном положении на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). 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, оббегание 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 вперед, 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; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной 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 неопредельными 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 поочерёдно. 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 «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. 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. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. 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. 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. 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

Универсальные познавательные 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 бивуака;

- 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 ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

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

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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

5 класс

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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке 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);

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

6 класс

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 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

- 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);

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

7 класс

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 школьников, 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);

- 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 «наступание» 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

- 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);

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

8 класс

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 выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, 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;

- 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);

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

9 класс

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 учащихся общеобразовательной школы;

- 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 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;
- 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 кувырком, 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Календарный график программы воспитания
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ									
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	1 сентября – День знаний
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	3 сентября – День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Работа на уроке	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	8 сентября – Международный день распространения грамотности
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	10 сентября – Международный день памяти жертв фашизма
Итого по разделу		4							

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	1 октября – Международный день пожилых людей
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Устный опрос; работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	4 ноября – День народного единства,
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	8 ноября – День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России,

2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения);	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	Последнее воскресенье ноября – День Матери
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;	Устный опрос; работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	30 ноября – День Государственного герба Российской Федерации.
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	3 декабря – День неизвестного солдата, Международный день инвалида.
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	5 декабря – День добровольца,

						предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);			
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	9 декабря – День героев Отечества,
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	12 декабря – День Конституции РФ,

2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	1		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм; составляют дневник физической культуры;	Устный опрос; работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
Итого по разделу		10							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i></p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на развитие гибкости - Упражнения на развитие координации - Кувырок вперёд в группировке - Кувырок назад в группировке - Кувырок вперёд ноги «скрестно» - Кувырок назад из стойки на лопатках - Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне - Лазанье и перелезание на гимнастической стенке - Расхождение на гимнастической скамейке 	18	0	18		Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой; Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	25 октября – Международный день школьных библиотек.

	в парах				<p>регулярное выполнение в режиме учебной недели; Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения</p>			
--	---------	--	--	--	--	--	--	--

					<p>упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют;</p> <p>ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p> <p>Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;</p> <p>выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;</p> <p>уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;</p> <p>определяют задачи и последовательность</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;</p> <p>разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p> <p>знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;</p> <p>Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;</p> <p>контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом,</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;</p> <p>Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p>			
3.2	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>- Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых</p>	18	0	18		<p>описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во</p>	<p>Работа на уроке; учет текущи</p>	<p>resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru</p>	<p>4 октября – День защиты животных, 5 октября – День</p>

	<p>упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции - Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей - Метание малого мяча в неподвижную мишень - Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения - Метание малого мяча на дальность 				<p>время равномерного бега по учебной дистанции;</p> <p>Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;</p> <p>разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м;</p> <p>Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития</p>	<p>х достиже ний.</p>		<p>учителя,</p> <p>12 апреля – День космонавтики,</p>
--	--	--	--	--	---	-------------------------------	--	---

						<p>скоростно-силовых способностей;</p> <p>Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;</p> <p>разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации;</p> <p>Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;</p> <p>Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</p> <p>метають малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;</p>			
3.3	<p>Модуль «Кроссовая подготовка».</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках «Кроссовая подготовка»</p> <p>- Кроссовый бег по кругу 500 метров</p>	5	0	5		<p>Разучивают технику медленного бега в равномерном темпе до; 4 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития;</p> <p>выносливости;</p> <p>Совершенствуют технику</p>	<p>Работа на уроке;</p> <p>учет текущих достижений.</p>	<p>resh.edu.ru</p> <p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p>	<p>19 апреля – День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособникам в годы ВОВ</p>

	<p>- Развитие выносливости в беге 1000 метров в чередовании с ходьбой</p> <p>- Бег 1000 метров</p> <p>- Бег 1500 метров</p> <p>- Бег 2000 метров</p>					<p>медленного бега в равномерном темпе до; 5 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития; выносливости;</p> <p>Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 4 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития; выносливости;</p> <p>Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 6 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития; выносливости;</p> <p>Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 10 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития; выносливости;</p>			
3.4	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу.</p>	12	0	12		<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы</p>	<p>Работа на уроке; учет текущи</p>	<p>resh.edu.ru</p> <p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p>	<p>27 января – День полного освобождения Ленинграда от фашистской</p>

	<p>- Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</p> <p>- Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</p> <p>- Ведение баскетбольного мяча</p> <p>- Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</p>				<p>техники;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их</p>	<p>Х достиже ний.</p>		<p>блокады,</p> <p>2 февраля – День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск,</p> <p>8 февраля – День российской науки,</p>
--	--	--	--	--	---	-------------------------------	--	--

						<p>выполнения; Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);</p>			
3.5	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу.</p> <p>- Прямая нижняя подача мяча в волейболе</p> <p>- Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</p> <p>- Приём и передача волейбольного мяча двумя</p>	10	0	10		<p>Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих</p>	<p>Работа на уроке; учет текущих достижений.</p>	<p>resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru</p>	<p>21 февраля – Международный день родного языка, 23 февраля – День защитника Отечества, 8 марта – Международный женский день, 18 марта – День воссоединения Крыма с Россией</p>

	<p>руками снизу - Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</p>				<p>упражнений для освоения технических действий игры волейбол; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи</p>			
--	---	--	--	--	--	--	--	--

						волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);			
3.6	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу.</p> <p>- Удар по неподвижному мячу</p> <p>- Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</p> <p>- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</p> <p>- Ведение футбольного мяча</p> <p>- Обводка мячом ориентиров</p>	10	0	10		<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления</p>	<p>Работа на уроке;</p> <p>учет текущих достижений.</p>	<p>resh.edu.ru</p> <p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p>	<p>1 мая – Праздник Весны и Труда,</p> <p>9 мая – День Победы,</p>

						движения;			
Итого по разделу		73							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	15	0	15		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	19 мая – День детских общественных организаций России
Итого по разделу		15							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102							

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Календарный график программы воспитания
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ									
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	1 сентября – День знаний
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их	Работа на	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	

						появления и причины завершения;	уроке.	du.ru	
Итого по разделу		4							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Устный опрос; работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения);	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	

2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;	Устный опрос; работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	8 сентября: Международный день распространения грамотности
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	

						определённой формуле;			
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	10 сентября: Международный день памяти жертв фашизма
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	1		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм; составляют дневник физической культуры;	Устный опрос; работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
Итого по разделу		10							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе	Работа на уроке;	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	4 ноября: День народного единства;

						жизни современного человека;			
3.2	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;	Работа на уроке	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
3.3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;	Работа на уроке	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;
3.4	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры;	Работа на уроке	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	Последнее воскресенье ноября: День Матери;
3.5	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных	Работа на уроке	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	

						исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой;		.edu.ru	
3.6	Упражнения на развитие координации	1	0	1		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели;	Работа на уроке	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	30 ноября: День Государственн ого герба Российской Федерации
3.7	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	

	деятельность»					оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;		.edu.ru	
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1		определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;	Работа на уроке; учет текущих достижений	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	

						<p>разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют;</p> <p>ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p>	й.		
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		<p>определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;</p> <p>выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p>	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;</p> <p>уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику</p>	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	

						<p>выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p>			
3.13.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		<p>знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;</p> <p>контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные</p>	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	

						ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);			
3.14	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
3.15	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	

						ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);			
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	0	4		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	1 октября: Международный день пожилых людей;
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	Международный день музыки;
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	4	0	4		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	4 октября: День защиты животных;
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	5 октября: День учителя

3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2		определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	25 октября: Международный день школьных библиотек;

3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	2		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	Третье воскресенье октября: День отца
3.24.	Модуль «Кроссовая подготовка». Кроссовый бег по кругу 500 метров	1	0	1		разучивают технику медленного бега в равномерном темпе до; 4 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	12 апреля: День космонавтики;
3.25.	Модуль «Кроссовая подготовка». Развитие выносливости в беге 1000 метров в чередовании с ходьбой	1	0	1		совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 5 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
3.26.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 1000 метров	1	0	1		совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 4 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
3.27.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 1500 метров	1	0	1		совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 6 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	

3.28.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 1500 метров	1	0	1		Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 6 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
3.29.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 2000 метров	1	0	1		совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 10 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития; выносливости;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	19 апреля: День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	5	0	5		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов;
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры	Работа на уроке; учет текущих достижений	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;

	освоения технических действий игры баскетбол					баскетбол;	й.		
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	7	0	7		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	12 декабря: День Конституции Российской Федерации;
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	

						разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);			
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве; 8 февраля: День российской науки;
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	21 февраля: Международный день родного языка; 23 февраля: День защитника

	действий игры волейбол								Отечества;
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	5	0	5		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	8 марта: Международный женский день; 15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	5	0	5		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	18 марта: День воссоединения Крыма с Россией; 27 марта: Всемирный

						сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);			день театра
3.38	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	1 мая: Праздник Весны и Труда;
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	9 мая: День Победы
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	

3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
Итого по разделу		78							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	19 мая: День детских общественных организаций России; 24 мая: День славянской письменности и культуры;
Итого по разделу		10							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102							

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Календарный график программы воспитания
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ									
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0,5	0	0,5		обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	1 сентября: День знаний
1.2	Олимпийское движение в СССР и современной России	0,5	0	0,5		обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; узнают о положительном влиянии занятий физической	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом

						культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;			
1.3	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	1		обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
1.4	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	1		узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
Итого по разделу		3							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Ведение дневника физической культуры	1	0	1		составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
2.2	Понятие «техническая подготовка»	0,5	0	0,5		осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	8 сентября: Международный день распространения грамотности

						<p>примеры необходимости технической подготовки для школьников;</p> <p>изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям;</p>			
2.3	<p>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</p>	0,5	0	0,5		<p>осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;</p>	<p>Работа на уроке.</p>	<p>resh.edu.ru</p> <p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p>	
2.4	<p>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</p>	0,5	0	0,5		<p>знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;</p>	<p>Работа на уроке.</p>	<p>resh.edu.ru</p> <p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p>	
2.5	<p>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</p>	0,5	0	0,5		<p>оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.;</p>	<p>Работа на уроке.</p>	<p>resh.edu.ru</p> <p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p>	

						рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий;; анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);		du.ru	
2.6	Планирование занятий технической подготовкой	0,5	0	0,5		знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
2.7	Составление плана занятий по технической подготовке	0,5	0	0,5		повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке;	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
2.8	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0,5	0	0,5		анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	

						отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.;			
2.9	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0,5	0	0,5		оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами; анализируют результаты сравнения индивидуальных и	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	

						стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем);			
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1	Упражнения для коррекции телосложения	2	0	2		знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);	Работа на уроке	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	4 ноября: День народного единства;
3.2	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2	0	2		составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня;	Работа на уроке	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
3.3	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	2		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения,	Работа на уроке; учет текущих	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	

						ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	достижений.		
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России
3.5	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой	2	0	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;	Работа на	resh.edu.ru www.edu.ru	Последнее воскресенье ноября: День

	гимнастической перекладине					наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	уроке; учет текущих достижений.	www.school.edu.ru	Матери
3.6	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики степ-аэробики	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают	Работа на уроке; учет текущих достижений.	esh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации

						комбинацию и демонстрируют её выполнение;			
3.7	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения степ - аэробики, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;	Работа на уроке	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	
3.8	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	10 сентября: Международный день памяти жертв фашизма; 1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки; 4 октября: День защиты животных

						координации; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;			
3.9	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	5 октября: День учителя
3.10	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4	0	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	12 апреля: День космонавтики; 19 апреля: День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны;

						технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;			
3.11	<p>Модуль «Кроссовая подготовка».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кроссовый бег по кругу 500 метров - Развитие выносливости в беге 1000 метров в чередовании с ходьбой - Бег 1000 метров - Бег 1500 метров - Бег 2000 метров 	10	0	10		<p>разучивают технику медленного бега в равномерном темпе до 4 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;</p> <p>Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 5 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;</p> <p>Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 4 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;</p> <p>Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 6 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для</p>	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	<p>25 октября: Международный день школьных библиотек;</p> <p>Третье воскресенье октября: День отца</p>

						развития выносливости; Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 10 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;			
3.12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	8	0	8		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов;

						изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;			
3.13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	Работа на уроке;	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;
3.14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	5	0	5		контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения,	Работа на уроке;	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	9 декабря: День Героев Отечества;

						определяют различия в технике выполнения, делают выводы; планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);			
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча и с мячом	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	12 декабря: День Конституции Российской Федерации; 27 января: День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады;
3.16	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Верхняя прямая подача мяча; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	13	0	13		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в	Работа на уроке; учет текущих достижений	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской

						волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	ний.		битве; 8 февраля: День российской науки; 15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества; 21 февраля: Международный день родного языка;
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;	Работа на уроке;	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	23 февраля: День защитника Отечества;
3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега. Средние и длинные передачи мяча по прямой и	14	0	14		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем,	Работа на уроке; учет текущи	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	1 мая: Праздник Весны и Труда; 9 мая: День Победы;

	диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.					выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);	х достиже ний.		19 мая: День детских общественных организаций России
Итого по разделу		79							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	15	0	15		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	8 марта: Международный женский день; 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией

	нормативных требований комплекса ГТО								24 мая: День славянской письменности и культуры
Итого по разделу		15							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102							

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Календарный график программы воспитания
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ									
1.1.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	0	1		Обсуждают физическую культуру в современном обществе ее роль и место в мире, характеризуют ее основные направления; Знакомятся с адаптивной физической культурой, с ее историей и социальной значимостью в обществе.	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	1 сентября: День знаний
Итого по разделу		1							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	0	1		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом

						подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;			
2.2.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	0	1		проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;	Устный опрос; работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	8 сентября: Международный день распространения грамотности

Итого по разделу		2							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	2		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	4 ноября: День народного единства; 8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	Последнее воскресенье ноября: День Матери; 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации

						с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;			
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	0	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Работа на уроке ; учет текущих достижений	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов; 5 декабря: День добровольца (волонтера) в России
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища,	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	9 декабря: День Героев Отечества; 12 декабря: День Конституции Российской Федерации

						прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;			
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	2		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского	Работа на уроке; учет текущих достижений.	esh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;

						бега;			
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	4 октября: День защиты животных
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4	0	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	5 октября: День учителя; 25 октября: Международный день школьных библиотек

3.8	<p>Модуль «Кроссовая подготовка».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кроссовый бег по кругу 500 метров - Развитие выносливости в беге 1000 метров в чередовании с ходьбой - Бег 1000 метров - Бег 1500 метров - Бег 2000 метров 	10	0	10		<p>разучивают технику медленного бега в равномерном темпе до 4 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;</p> <p>Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 5 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;</p> <p>Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 4 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;</p> <p>Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 6 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;</p> <p>Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 10 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;</p>	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	<p>Третье воскресенье октября: День отца;</p> <p>12 апреля: День космонавтики;</p> <p>19 апреля: День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны;</p>
3.9	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Технические действия</p>	6	0	6		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без	Работа на уроке;	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	27 января: День полного освобождения Ленинграда от

	баскетболиста без мяча. 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.					мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий;	учет текущих достижений.	u.ru	фашистской блокады; 2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве; 8 февраля: День российской науки
3.10	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча. Игровая	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества; 21 февраля: Международный день родного языка

	деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.								
3.11	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места;	8	0	8		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с прямым нападающим ударом; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	23 февраля: День защитника Отечества; 8 марта: Международный женский день; 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией; 27 марта: Всемирный день театр
3.12	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	6	0	6		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	1 мая: Праздник Весны и Труда; 9 мая: День Победы; 19 мая: День детских общественных организаций России

						координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);			
Итого по разделу		54							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	11	0	11		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	10 сентября: Международный день памяти жертв фашизма; 24 мая: День славянской письменности и культуры;
Итого по разделу		11							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68							

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Календарный график программы воспитания
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ									
1.1.	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.	1	0	1		осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями; знать, что такое прикладная физическая культура	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	1 сентября: День знаний
Итого по разделу		1							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной	1	0	1		устанавливать причинноследственную связь между планированием режима	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	3 сентября: День окончания Второй мировой войны,

	массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.					дня и изменениями показателей работоспособности; составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние здоровья.		du.ru	День солидарности в борьбе с терроризмом
2.2	Восстановительный массаж. Банные процедуры, как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	1		способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; устанавливать причинноследственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и	Работа на уроке.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	8 сентября: Международный день распространения грамотности

						спортом; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом			
Итого по разделу		2							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	2		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	4 ноября: День народного единства; 8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;
3.2	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация.	2	0	2		повторяют технику ранее разученных упражнений; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	Последнее воскресенье ноября: День Матери; 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации;

						снарядах; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)			
3.3	Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.	2	0	2		Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения в группах и выполняют композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики (девушки); составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши).	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов; 5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные	Работа на уроке; учет	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	9 декабря: День Героев Отечества; 12 декабря: День Конституции Российской

						<p>общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;</p>	<p>текущих достижений.</p>		<p>Федерации</p>
3.5	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения</p>	5	0	5		<p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского</p>	<p>Работа на уроке; учет текущих достижений.</p>	<p>resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru</p>	<p>1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;</p> <p>4 октября: День защиты животных</p>

						бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;			
3.6	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	5 октября: День учителя
3.7	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча на дальность	4	0	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	25 октября: Международный день школьных библиотек; Третье воскресенье октября: День отца;

						<p>отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения</p> <p>выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;</p>			
3.8	<p>Модуль «Кроссовая подготовка».</p> <p>- Кроссовый бег по кругу 500 метров</p> <p>- Развитие выносливости в беге 1000 метров в чередовании с ходьбой</p> <p>- Бег 1000 метров</p> <p>- Бег 1500 метров</p> <p>- Бег 2000 метров</p>	10	0	10		<p>разучивают технику медленного бега в равномерном темпе до 4 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости; Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 5 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости; Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 4 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в</p>	<p>Работа на уроке; учет текущи х достиже ний.</p>	<p>resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru</p>	<p>12 апреля: День космонавтики;</p> <p>19 апреля: День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны;</p> <p>1 мая: Праздник Весны и Труда;</p> <p>9 мая: День Победы;</p>

						<p>подвижных играх для развития выносливости;</p> <p>Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 6 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;</p> <p>Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 10 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;</p>			
3.9	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.</p>	6	0	6		<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и</p>	<p>Работа на уроке; учет текущих достижений.</p>	<p>resh.edu.ru</p> <p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p>	<p>27 января: День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады;</p> <p>2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве;</p> <p>8 февраля: День</p>

						акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;			русской науки;
3.10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества; 21 февраля: Международный день родного языка;
3.11	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и	8	0	8		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	23 февраля: День защитника Отечества; 8 марта: Международный женский день; 18 марта: День

	блокировка.					волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;			воссоединения Крыма с Россией; 27 марта: Всемирный день театра
3.12	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении	6	0	6		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику	Работа на уроке; учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	19 мая: День детских общественных организаций России;

						передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);			
Итого по разделу		54							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	11	0	11		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Учет текущих достижений.	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	10 сентября: Международный день памяти жертв фашизма; 24 мая: День славянской письменности и культуры;
Итого по разделу		11							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68							

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
5 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 5А	Дата изучения 5Б	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения на выносливость.	1	0	1			Практическая работа
2	Древние Олимпийские игры. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	0	1			Практическая работа
3	Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Челночного бега 3x10 м.	1	0	1			Практическая работа
4	Показатели здоровья человека. Бег с ускорением на 30 метров.	1	0	1			Практическая работа
5	Беговые упражнения на выносливость. Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1	0	1			Практическая работа
6	Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги».)	1	0	1			Практическая работа
7	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1			Практическая работа

8	Бег на средние дистанции 1000 м.	1	0	1			Практическая работа
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	1	0	1			Практическая работа
10	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	0	1			Практическая работа
11	Метание набивного мяча.	1	0	1			Практическая работа
12	Переменный бег.	1	0	1			Практическая работа
13	Гладкий бег (1500 м без учета времени).	1	0	1			Практическая работа
14	Кроссовая подготовка. Бег до 15 мин.	1	0	1			Практическая работа
15	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия).	1	0	1			Практическая работа
16	Инструктаж ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	0	1			Практическая работа
17	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	1	0	1			Практическая работа

18	Удары по воротам на точность.	1	0	1			Практическая работа
19	Комбинация из освоенных элементов	1	0	1			Практическая работа
20	Контрольный урок по футболу.	1	0	1			Практическая работа
21	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.	1	0	1			Практическая работа
22	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
23	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	0	1			Практическая работа

	нормативных требований комплекса ГТО						
25	Утренняя гигиеническая гимнастика. Придумать и провести комплекс ОРУ.	1	0	1			Практическая работа
26	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.	1	0	1			Практическая работа
27	Строчные команды, передвижение строем. Висы.	1	0	1			Практическая работа
28	Висы. Упоры. Строчные упражнения.	1	0	1			Практическая работа
29	Организующие команды. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1	0	1			Практическая работа
30	Акробатические упражнения. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине (д)	1	0	1			Практическая работа
31	Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два слитных кувырка вперед.	1	0	1			Практическая работа
32	Акробатика: два слитных кувырка вперед, "мост" из положения лежа. Лазание по канату в два приема.	1	0	1			Практическая работа
33	Акробатика: два слитных кувырка вперед, "мост" из	1	0	1			Практическая работа

	положения лежа. Лазание по канату в три приема.						
34	Лазанье по канату в два приема на результат. Прыжки со скакалкой.	1	0	1			Практическая работа
35	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	0	1			Практическая работа
36	«Мост» из положения, лежа на спине	1	0	1			Практическая работа
37	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	0	1			Практическая работа
38	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	0	1			Практическая работа
39	Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Опорный прыжок.	1	0	1			Практическая работа
40	Круговая тренировка	1	0	1			Практическая работа
41	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1	0	1			Практическая работа
42	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
43	Физическая подготовка: освоение содержания	1	0	1			Практическая работа

	программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
44	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
45	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
46	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
47	Техника безопасности на	1	0	1			Практическая работа

	уроках по баскетболу. Движение – основа здоровья. Ведение мяча.						
48	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	0	1			Практическая работа
49	Ведение мяча с изменением направления.	1	0	1			Практическая работа
50	Техника ведения мяча с различной скоростью.	1	0	1			Практическая работа
51	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	0	1			Практическая работа
52	Повороты без мяча и с мячом после ведения.	1	0	1			Практическая работа
53	Техника ведения мяча с различной скоростью.	1	0	1			Практическая работа
54	Показатели здоровья человека.	1	0	1			Практическая работа
55	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1	0	1			Практическая работа
56	Техника передачи и ловли мяча в движении.	1	0	1			Практическая работа
57	Техника передачи и ловли мяча в движении.	1	0	1			Практическая работа
58	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	0	1			Практическая работа
59	Обучение технике броска.	1	0	1			Практическая работа
60	Обучение технике броска.	1	0	1			Практическая работа
61	Основные приемы игры в	1	0	1			Практическая

	баскетбол.						работа
62	Освоение командных взаимодействий.	1	0	1			Практическая работа
63	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1	0	1			Практическая работа
64	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.	1	0	1			Практическая работа
65	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках, через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1			Практическая работа
66	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	1			Практическая работа
67	Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1	0	1			Практическая работа
68	Передача мяча снизу двумя в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная игра по упрощенным правилам	1	0	1			Практическая работа

	«Пионербол»						
69	Учебная игра по упрощенным правилам «Пионербол»	1	0	1			Практическая работа
70	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	0	1			Практическая работа
71	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	0	1			Практическая работа
72	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	0	1			Практическая работа
73	ТБ на уроках л/а. Спринтерский бег. Высокий старт. «Бег шеренгами».	1	0	1			Практическая работа
74	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места на результат.	1	0	1			Практическая работа
75	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30м с в/с.	1	0	1			Практическая работа
76	Низкий и высокий старт. Финальное усилие. Бег 60м на результат. Эстафетный бег.	1	0	1			Практическая работа
77	Бег на выносливость 1500 м на результат.	1	0	1			Практическая работа
78	Техника челночного бега 3x10 м.	1	0	1			Практическая работа
79	Метание малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную, на дальность).	1	0	1			Практическая работа
80	Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1	0	1			Практическая работа
81	Бег на выносливость 2000 м.	1	0	1			Практическая работа

82	Прыжки в длину с места, бег на выносливость в спортивной игре гандбол	1	0	1			Практическая работа
83	Прыжки в длину с места, бег на выносливость в спортивной игре гандбол	1	0	1			Практическая работа
84	Прыжки в длину с разбега на результат, бег на выносливость в спортивной игре гандбол	1	0	1			Практическая работа
85	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние на результат, бег на выносливость в спортивной игре гандбол	1	0	1			Практическая работа
86	Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. Футбол, техника игры.	1	0	1			Практическая работа
87	Футбол. Удары внешней и внутренней стороной стопы.	1	0	1			Практическая работа
88	Удары серединой и внутренней частью подъема стопы.	1	0	1			Практическая работа
89	Футбол. Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема стопы, подошвой.	1	0	1			Практическая работа
90	Правила игры в футбол. Учебная игра.	1	0	1			Практическая работа
91	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	1	0	1			Практическая работа

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
92	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
93	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
94	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
95	Физическая подготовка: освоение содержания	1	0	1			Практическая работа

	программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
96	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
97	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
98	Бег на выносливость в течении 10 мин. Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1			Практическая работа
99	Легкая атлетика с элементами игры в гандбол. Определение индивидуальной физической	1	0	1			Практическая работа

	нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.						
100	Легкая атлетика с элементами игры в гандбол. Правила измерения показателей физической подготовленности. Правила развития физических качеств.	1	0	1			Практическая работа
101	Легкая атлетика с элементами игры в гандбол. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1			Практическая работа
102	Легкая атлетика с элементами игры в гандбол. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1			Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102			

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 6А	Дата изучения 6Б	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	Знакомство с программным	1	0	1			Практическая

	материалом и требованиями к его освоению. П/И «Городки»						работа
2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. П/И «Салки»	1	0	1			Практическая работа
3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. П/И «Лапта»	1	0	1			Практическая работа
4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. П/И «Городки»	1	0	1			Практическая работа
5	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Инструктаж Т.Б. по легкой атлетике. Техника бега с высокого старта.	1	0	1			Практическая работа
6	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Техника бега с низкого старта.	1	0	1			Практическая работа
7	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Техника бега 30м.	1	0	1			Практическая работа
8	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Техника бега 60м.	1	0	1			Практическая работа
9	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Техника бега 100м	1	0	1			Практическая работа

10	Модуль «Легкая атлетика» Техника бега 200м.	1	0	1			Практическая работа
11	Модуль «Легкая атлетика» Бег 400м. Финальное усилие	1	0	1			Практическая работа
12	Модуль «Легкая атлетика» Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	0	1			Практическая работа
13	Модуль «Легкая атлетика» Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	1			Практическая работа
14	Модуль «Легкая атлетика» Метание малого мяча на дальность.	1	0	1			Практическая работа
15	Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в длину с места. Развитие прыгучести	1	0	1			Практическая работа
16	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки через скакалку.	1	0	1			Практическая работа
17	Модуль «Легкая атлетика» Метание набивного мяча на дальность.	1	0	1			Практическая работа
18	Модуль «Легкая атлетика» Челночный бег 3x10.	1	0	1			Практическая работа
19	Модуль «Легкая атлетика» Длительный бег. Развитие	1	0	1			Практическая работа

	выносливости						
20	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки через скамейку.	1	0	1			Практическая работа
21	Модуль «Легкая атлетика» Вис на согнутых руках.	1	0	1			Практическая работа
22	Режим дня и его значение для современного школьника. Бег до 15 мин. П/И «Кенгуру»	1	0	1			Практическая работа
23	Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Бег до 16 мин. П/И «Горячий мяч».	1	0	1			Практическая работа
24	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Бег до 17 мин. П/И «Корзинки».	1	0	1			Практическая работа
25	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Акробатические упражнения.	1	0	1			Практическая работа
26	Утренняя гигиеническая гимнастика. Придумать и провести комплекс ОРУ.	1	0	1			Практическая работа
27	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Придумать и провести комплекс ОРУ.	1	0	1			Практическая работа
28	Водные процедуры после утренней зарядки.	1	0	1			Практическая работа
29	Упражнения на развитие гибкости. Придумать и провести комплекс ОРУ.	1	0	1			Практическая работа

30	Упражнения на развитие координации. Придумать и провести комплекс ОРУ.	1	0	1			Практическая работа
31	Упражнения на формирование телосложения. Придумать и провести комплекс ОРУ.	1	0	1			Практическая работа
32	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Инструктаж Т.Б. по гимнастике. Строевые команды и перестроения на месте в движении в 1, 2, 3 колонны, шеренги.	1	0	1			Практическая работа
32	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Строевые команды и перестроения на месте в движении в 1, 2, 3 колонны, шеренги. Вис на согнутых руках.	1	0	1			Практическая работа
33	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Висы. Упоры. Строевые упражнения.	1	0	1			Практическая работа
34	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы. Тест на гибкость.	1	0	1			Практическая работа
35	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Акробатические упражнения. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине (д)	1	0	1			Практическая работа
36	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -	1	0	1			Практическая работа

	выполнение комбинации. Два слитных кувырка вперед.						
37	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Акробатика: два слитных кувырка вперед, "мост" из положения стоя. Лазание по канату в три приема.	1	0	1			Практическая работа
38	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Акробатика: два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в два приема.	1	0	1			Практическая работа
39	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1			Практическая работа
40	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1			Практическая работа
41	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1			Практическая работа
42	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> Инструктаж Т.Б. по баскетболу. Овладение техникой передвижения стоек, остановок, поворотов.	1	0	1			Практическая работа
43	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	0	1			Практическая работа
44	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> Ведение мяча по	1	0	1			Практическая работа

	разметкам в/п						
45	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Ведение мяча с изменением направления.	1	0	1			Практическая работа
46	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника ведения мяча с различной скоростью.	1	0	1			Практическая работа
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Повороты без мяча и с мячом после ведения. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1	0	1			Практическая работа
48	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Ловля и передача мяча на месте.	1	0	1			Практическая работа
49	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек.	1	0	1			Практическая работа
5051	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Техника передачи и ловли мяча в движении.	1	0	1			Практическая работа
52	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника броска с места.	1	0	1			Практическая работа

53	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника броска с места.	1	0	1			Практическая работа
54	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Штрафные броски.	1	0	1			Практическая работа
55	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Штрафные броски.	1	0	1			Практическая работа
56	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Бросок в движении после ведения мяча.	1	0	1			Практическая работа
57	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Бросок в движении после ведения мяча.	1	0	1			Практическая работа
58	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Остановка двумя шагами в прыжке.	1	0	1			Практическая работа
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	1	0	1			Практическая работа

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
62	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Инструктаж Т.Б. на уроках по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	0	1			Практическая работа
63	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Техника передачи мяча сверху.	1	0	1			Практическая работа
64	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Передача мяча над собой.	1	0	1			Практическая работа
65	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Передача мяча сверху.	1	0	1			Практическая работа
66	<i>Модуль «Спортивные игры.</i>	1	0	1			Практическая

	<i>Волейбол</i> » Техника приема мяча снизу.						работа
67	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Прием мяча снизу над собой.	1	0	1			Практическая работа
68	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Прием и передача мяча в парах.	1	0	1			Практическая работа
69	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Передача мяча сверху, прием мяча снизу от стены.	1	0	1			Практическая работа
70	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Нижняя прямая подача. Прием мяча в зону после подачи.	1	0	1			Практическая работа
71	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Нижняя прямая подача. Прием мяча в зону после подачи.	1	0	1			Практическая работа
72	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Верхняя прямая подача. Прием мяча в зону после подачи.	1	0	1			Практическая работа
73	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Верхняя прямая подача. Прием мяча в зону после подачи.	1	0	1			Практическая работа
74	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Техника нападающего удара.	1	0	1			Практическая работа
75	<i>Модуль «Спортивные игры.</i>	1	0	1			Практическая

	<i>Волейбол</i> » Обучение техники защитных действий.						работа
76	Организация и проведение самостоятельных занятий. Тактика игры в волейбол.	1	0	1			Практическая работа
77	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Тактика игры в волейбол.	1	0	1			Практическая работа
78	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Двухсторонняя игра в волейбол	1	0	1			Практическая работа
79	Ведение дневника физической культуры. Двухсторонняя игра в волейбол	1	0	1			Практическая работа
80	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
81	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа

82	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
83	<i>Модуль «Кроссовая подготовка»</i> Инструктаж ТБ на уроках к/п. Бег на выносливость 10 мин. Прыжки через скакалку.	1	0	1			Практическая работа
84	<i>Модуль «Кроссовая подготовка»</i> Бег на выносливость 10 мин. Прыжок в длину с места.	1	0	1			Практическая работа
85	<i>Модуль «Кроссовая подготовка»</i> Бег на выносливость 12 мин. Метание набивного мяча на дальность.	1	0	1			Практическая работа
86	<i>Модуль «Кроссовая подготовка»</i> Бег на выносливость 12 мин. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	1			Практическая работа
87	<i>Модуль «Кроссовая подготовка»</i> Бег на выносливость 16 мин. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1			Практическая работа
88	<i>Модуль «Кроссовая подготовка»</i> Бег на	1	0	1			Практическая работа

	выносливость 16 мин. Подъем туловища за 30 сек.						
89	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Инструктаж ТБ по футболу, удар по неподвижному мячу.	1	0	1			Практическая работа
90	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удары внешней и внутренней стороной стопы. Бег 30 м с ведением футбольного мяча (сек.)	1	0	1			Практическая работа
91	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1	0	1			Практическая работа
92	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1			Практическая работа
93	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удары серединой и внутренней частью подъема стопы. Удар по футбольному мячу ногой на дальность (м)	1	0	1			Практическая работа
94	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча, длинные, короткие пасы	1	0	1			Практическая работа
95	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча, длинные, короткие пасы	1	0	1			Практическая работа

96	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема стопы, подошвой. Удар по футбольному мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	1	0	1			Практическая работа
97	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек.) Учебная игра.	1	0	1			Практическая работа
98	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек.) Учебная игра.	1	0	1			Практическая работа
99	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
100	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
101	Физическая подготовка:	1	0	1			Практическая

	освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						работа
102	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102			

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
7 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 7А	Дата изучения 7Б	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	Зарождение олимпийского движения; Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	1			Практическая работа
2	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	1			Практическая работа
3	Воспитание качеств личности в	1	0	1			Практическая

	процессе занятий физической культурой и спортом						работа
4	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями; Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1			Практическая работа
5	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Высокий старт до 30м, бег с ускорением до 50 м. Встречная эстафета	1	0	1			Практическая работа
6	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Высокий старт. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Круговая эстафета.	1	0	1			Практическая работа
7	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета.	1	0	1			Практическая работа
8	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Низкий старт и стартовый	1	0	1			Практическая работа

	разгон. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки.						
9	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Финальное усилие. Передача эстафетной палочки. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 40 – 60 метров.	1	0	1			Практическая работа
10	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Развитие скоростной выносливости, выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег – 60 м – учет.	1	0	1			Практическая работа
11	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.	1	0	1			Практическая работа
12	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3x10м. – тест.	1	0	1			Практическая работа
13	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание мяча на дальность. Метание на заданное расстояние. Эстафеты.	1	0	1			Практическая работа
14	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание мяча 4 – 5 шагов с разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	1	0	1			Практическая работа
15	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание мяча с 4 – 5 шагов	1	0	1			Практическая работа

	разбега на дальность – учет. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «метко в цель»						
16	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места – тест.	1	0	1			Практическая работа
17	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег на средние дистанции. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5 минут.	1	0	1			Практическая работа
18	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег на средние дистанции. Бег 1000 м – тест. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 6 минут.	1	0	1			Практическая работа
19	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 6 минут.	1	0	1			Практическая работа
20	Ведение дневника физической	1	0	1			Практическая

	культуры						работа
21	Понятие «техническая подготовка; Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1	0	1			Практическая работа
22	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий; Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	1			Практическая работа
23	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Инструктаж по Т.Б. на уроке гимнастика. Выполнение команд «Пол-оборота!»(направо, налево). Строевые упражнения, перестроения в 1, 2, 3, 4 колонны в ходьбе.	1	0	1			Практическая работа
24	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Выполнение команд «Пол-оборота!»(направо, налево). Строевые упражнения, перестроения. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	0	1			Практическая работа
25	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатика. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения.	1	0	1			Практическая работа

26	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатика кувырок назад в группировке, кувырки вперед 2 – 3 слитно, кувырок назад в стойку на лопатках, стойка, на голове согнувшись (<i>мальчики</i>), кувырок назад в полушпагат (<i>девочки</i>). Наклон вперед из положения сидя – тест.	1	0	1			Практическая работа
27	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1			Практическая работа
28	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1			Практическая работа
29	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. Упражнений с набивным мячом - 1кг. (тест)	1	0	1			Практическая работа
30	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на бревне: передвижение приставными шагами, расхождение,	1	0	1			Практическая работа

	приседание и повороты в приседе, соскок с бревна вверх прогнувшись. Лазание по канату на количество преодоленных метров.						
31	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в два приема и три приема. Лазание и перелезание через предметы. Эстафеты с лазанием и перелезанием.	1	0	1			Практическая работа
32	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения в равновесии. Лазание по канату – учет.	1	0	1			Практическая работа
33	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1			Практическая работа
34	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1			Практическая работа
35	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1			Практическая работа
36	Планирование занятий технической подготовкой; Составление плана занятий по технической подготовке	1	0	1			Практическая работа
37	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями;	1	0	1			Практическая работа

	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой						
38	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Баскетбол.</i> Инструктаж Т.Б. по баскетболу. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа
39	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Баскетбол.</i> Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1			Практическая работа
40	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Баскетбол.</i> Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1			Практическая работа
41	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Баскетбол.</i> Технические действия баскетболиста. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимание туловища за 30 сек –	1	0	1			Практическая работа

	тест.						
42	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Баскетбол.</i> Технические действия баскетболиста. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.	1	0	1			Практическая работа
43	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Баскетбол.</i> Технические действия баскетболиста. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.	1	0	1			Практическая работа
44	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Баскетбол.</i> Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1	0	1			Практическая работа
45	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Баскетбол.</i> Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; Подвижная	1	0	1			Практическая работа

	игра «Не давай мяч водящему».						
46	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках: а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Варианты ловли и передачи мяча – на оценку.	1	0	1			Практическая работа
47	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1	0	1			Практическая работа
48	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1	0	1			Практическая работа
49	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в	1	0	1			Практическая работа

	движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».						
50	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	1			Практическая работа
51	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Варианты ведения мяча – на оценку. Учебная игра.	1	0	1			Практическая работа
52	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Тактика свободного нападения. Броски и ловля баскетбольного мяча – на результат. Учебная игра «Мяч капитану»	1	0	1			Практическая работа
53	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	0	1			Практическая работа
54	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Инструктаж. Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	1	0	1			Практическая работа

	парах, через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.						
55	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Волейбол.</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1			Практическая работа
56	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Волейбол.</i> Прием и передача мяча в парах, через сетку. Прыжки через скакалку – тест.	1	0	1			Практическая работа
57	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Волейбол.</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1			Практическая работа
58	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Волейбол.</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1			Практическая работа
59	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Волейбол.</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через	1	0	1			Практическая работа

	сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам						
60	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Волейбол.</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1			Практическая работа
61	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Волейбол.</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1			Практическая работа
62	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Волейбол.</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1			Практическая работа
63	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Волейбол.</i> Стойки и	1	0	1			Практическая работа

	передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.						
64	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Волейбол.</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	0	1			Практическая работа
65	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Волейбол.</i> Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных элементов (приём-передача-удар). Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1			Практическая работа
66	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i>Волейбол.</i> Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных элементов (приём-передача-удар). Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	0	1			Практическая работа

	Тактика свободного нападения.						
67	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку и нападающего удара.	1	0	1			Практическая работа
68	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Инструктаж. Т/Б по футболу. Бег 30 м с ведением футбольного мяча (с)	1	0	1			Практическая работа
69	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Бег 30 м с ведением футбольного мяча (с)	1	0	1			Практическая работа
70	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по футбольному мячу ногой на дальность (м)	1	0	1			Практическая работа
71	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по футбольному мячу ногой на дальность (м)	1	0	1			Практическая работа
72	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Жонглирование футбольным мячом (количество ударов)	1	0	1			Практическая работа
73	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Жонглирование футбольным мячом (количество ударов)	1	0	1			Практическая работа
74	Модуль «Спортивные игры».	1	0	1			Практическая

	<i>Футбол. Удар по футбольному мячу ногой на точность попадания (число попаданий)</i>						работа
75	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по футбольному мячу ногой на точность попадания (число попаданий)</i>	1	0	1			Практическая работа
76	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Ведение футбольного мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)</i>	1	0	1			Практическая работа
77	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Ведение футбольного мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)</i>	1	0	1			Практическая работа
78	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Бросок футбольного мяча рукой на дальность (м)</i>	1	0	1			Практическая работа
79	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Бросок футбольного мяча рукой на дальность (м)</i>	1	0	1			Практическая работа
80	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Тактические действия полевых игроков в футболе</i>	1	0	1			Практическая работа
81	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Индивидуальные и групповые тактические действия на поле.</i>	1	0	1			Практическая работа
82	<i>Модуль «Кроссовая подготовка». Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжковые</i>	1	0	1			Практическая работа

	упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.						
83	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Эстафеты.	1	0	1			Практическая работа
84	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Эстафеты.	1	0	1			Практическая работа
85	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 мин. Эстафеты. История отечественного спорта.	1	0	1			Практическая работа
86	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег по пересеченной местности. Кросс 1500 метров – учет.	1	0	1			Практическая работа
87	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег на средние дистанции, до 2500 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки. Эстафеты.	1	0	1			Практическая работа

88	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег на средние дистанции. Бег 1000 м – тест	1	0	1			Практическая работа
89	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
90	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
91	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
92	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа

93	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
94	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
95	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
96	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
97	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	1	0	1			Практическая работа

	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
98	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
99	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
100	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
101	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
102	Физическая подготовка:	1	0	1			Практическая

освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102			

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
8 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 8А	Дата изучения 8Б	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Физическая культура в современном обществе. Высокий старт. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров.	1	0	1			Практическая работа
2	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Круговая эстафета.	1	0	1			Практическая работа
3	Высокий старт и стартовый	1	0	1			Практическая

	разгон. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Бег 30 м – тест.						работа
4	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета	1	0	1			Практическая работа
5	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	1	0	1			Практическая работа
6	Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.	1	0	1			Практическая работа
7	Метание мяча в горизонтальную цель. Броски и толчки набивного мяча 1 кг.	1	0	1			Практическая работа
8	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3x10м. – тест.	1	0	1			Практическая работа
9	Метание мяча на дальность с 3 шагов разбега. Эстафеты.	1	0	1			Практическая работа
11	Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	1	0	1			Практическая работа
12	Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – учет. Подвижная игра «метко в цель»	1	0	1			Практическая работа
13	Прыжок в длину с места, с разбега.	1	0	1			Практическая работа
14	Прыжки в длину с места – на результат.	1	0	1			Практическая работа
15	Бег на средние дистанции. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5	1	0	1			Практическая работа

	минут. Подвижные игры.						
16	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м – тест	1	0	1			Практическая работа
17	Преодоление полосы препятствий.	1	0	1			Практическая работа
18	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Акробатика. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	1	0	1			Практическая работа
19	Акробатические упражнения: кувырки, «мост» из положения, стоя; прыжок, вверх погнувшись из упора присев – на оценку. Акробатическое соединение из трёх-четырёх элементов	1	0	1			Практическая работа
20	Акробатические упражнения: кувырки два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, стоя, прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на оценку.	1	0	1			Практическая работа
21	Техника выполнения акробатического соединения. Эстафеты с элементами акробатики.	1	0	1			Практическая работа
22	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Подтягивание на низкой (д) и высокой (м) перекладине.	1	0	1			Практическая работа
23	Упражнения с предметами.	1	0	1			Практическая

	Бросок набивного мяча – 1кг. Учет. Игра-эстафета с набивными мячами.						работа
24	Упражнения в равновесии. Лазание по канату.	1	0	1			Практическая работа
25	Упражнения в равновесии. Лазание. Сгибание рук в упоре лежа – тест.	1	0	1			Практическая работа
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	1	0	1			Практическая работа

	комплекса ГТО						
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
30	Т/Б на уроках по спортивным играм. Инструктаж по баскетболу Стойки, передвижения, повороты, остановки. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	0	1			Практическая работа
31	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	0	1			Практическая работа
32	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимание туловища за 30 секунд – на результат.	1	0	1			Практическая работа
33	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления	1	0	1			Практическая работа

	защитника в парах; а) на месте; б) в движении.						
34	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1	0	1			Практическая работа
35	Ведение мяча. Ловля и передача мяча – учет.	1	0	1			Практическая работа
36	Варианты ведения мяча без сопротивления. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1	0	1			Практическая работа
37	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча – учет.	1	0	1			Практическая работа
38	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Тактика свободного	1	0	1			Практическая работа

	нападения. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра «Мяч капитану»						
39	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	1	0	1			Практическая работа
40	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
41	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
42	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в	1	0	1			Практическая работа

	показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
43	Инструктаж. Т/Б по волейболу. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	1	0	1			Практическая работа
44	Стойки, передвижения и повороты, остановки. Правила игры в волейбол. Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа
45	Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча. Прыжки через скакалку за 1 минуту времени – на результат.	1	0	1			Практическая работа
46	Прием и передача мяча. Выполнение заданий с	1	0	1			Практическая работа

	использованием п/ игр						
47	Верхняя прямая подача мяча. Подача мяча в стенку, подача мяча в парах на точность. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стенку – на оценку. Учебная игра	1	0	1			Практическая работа
48	Верхняя прямая подача мяча. Подача мяча в стену, подача мяча в парах на точность. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стенку – на оценку. Учебная игра.	1	0	1			Практическая работа
49	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Верхняя прямая подача мяча – на результат. Учебная игра.	1	0	1			Практическая работа
50	Варианты нападающего удара через сетку. Атакующие удары. Учебная игра.	1	0	1			Практическая работа
51	Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1	0	1			Практическая работа

52	Прием и передача. Верхняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. У/игра.	1	0	1			Практическая работа
53	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Преодоление полосы препятствий. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Эстафеты.	1	0	1			Практическая работа
54	Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Эстафеты. История отечественного спорта.	1	0	1			Практическая работа
55	Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Бег 1500 метров – на результат.	1	0	1			Практическая работа
56	Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой, 250 м - бегом, 100 м – шагом) до 2500 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки. Эстафеты.	1	0	1			Практическая работа
57	Многоскоки. Смешанное	1	0	1			Практическая

	передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2500 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – на результат.						работа
58	Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Бег 30 м – тест.	1	0	1			Практическая работа
59	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	1	0	1			Практическая работа
60	Передача эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.	1	0	1			Практическая работа
61	Инструктаж. Т/Б по футболу. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1			Практическая работа
62	Бег 30 м с ведением футбольного мяча (с).	1	0	1			Практическая работа
63	Удар по футбольному мячу ногой на дальность (м).	1	0	1			Практическая работа
64	Жонглирование футбольным мячом (количество ударов)	1	0	1			Практическая работа
65	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий) Прыжок в длину с места – тест.	1	0	1			Практическая работа
66	Ведение футбольного мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с).	1	0	1			Практическая работа

67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
9 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 9А	Дата изучения 9Б	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	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.	1	0	1			Практическая работа
2	Восстановительный массаж. Банные процедуры, как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	1			Практическая работа
3	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	0	1			Практическая работа

4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.	1	0	1			Практическая работа
5	Преодоление полосы препятствий. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Эстафеты.	1	0	1			Практическая работа
6	Медл. бег. Бег 60м на результат. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	1	0	1			Практическая работа
7	Метание мяча на дальность с разбега (техника выполнения). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1			Практическая работа
8	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1			Практическая работа
9	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1			Практическая работа
10	Переменный бег 100м через 100м	1	0	1			Практическая

	ходьбы – 4-5 кругов. Развитие выносливости.						работа
11	Бег 200м + 400м + 600м. Развитие выносливости. П/игра «Городки»	1	0	1			Практическая работа
12	Бег 1500м-д, 2000м - м на результат. П/игра «Городки»	1	0	1			Практическая работа
13	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	1	0	1			Практическая работа
14	финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств. Бег 30м – (К)	1	0	1			Практическая работа
15	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1	0	1			Практическая работа
16	Метание мяча на дальность с разбега (техника выполнения). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1			Практическая работа
17	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1			Практическая работа
18	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Инструктаж. Т/Б по футболу. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1			Практическая работа
19	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	0	1			Практическая работа

	в передаче мяча в футболе.						
20	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении	1	0	1			Практическая работа
21	Техника перемещений футболиста в нападении. Прыжки на скакалке 30с.	1	0	1			Практическая работа
22	Техника перемещений футболиста в защите. Броски из-за головы набивного мяча.	1	0	1			Практическая работа
23	Тактические действия полевых игроков в футболе.	1	0	1			Практическая работа
24	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1			Практическая работа
25	Гимнастическая комбинация. Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	1			Практическая работа
26	Гимнастическая комбинация. Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	1			Практическая работа
27	Черлидинг: композиция	1	0	1			Практическая

	упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.						работа
28	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.	1	0	1			Практическая работа
29	Черлидинг: композиция упражнений, с элементами степ-аэробики.	1	0	1			Практическая работа
30	Черлидинг: композиция упражнений, с элементами акробатики и ритмической гимнастики.	1	0	1			Практическая работа
31	Черлидинг: композиция упражнений, с элементами акробатики и ритмической гимнастики.	1	0	1			Практическая работа
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
33	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа

34	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
35	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
36	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.</i> Инструктаж ТБ на уроках по баскетболу. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1			Практическая работа
37	Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1			Практическая работа
38	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1			Практическая работа
39	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1			Практическая работа
40	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на	1	0	1			Практическая работа

	другую в баскетболе.						
41	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1			Практическая работа
42	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1			Практическая работа
43	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1			Практическая работа
44	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1			Практическая работа
45	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1			Практическая работа
46	<i>Модуль «Спортивные игры»</i> Волейбол. Инструктаж ТБ на уроках по волейболу. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1			Практическая работа
47	Волейбол. Приём и передача мяча	1	0	1			Практическая работа

	двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.						работа
48	Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1			Практическая работа
49	Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1			Практическая работа
50	Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1			Практическая работа
51	Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1			Практическая работа
52	Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1			Практическая работа
53	Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1			Практическая работа
54	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	0	1			Практическая работа

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
55	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж ТБ на уроках по л/а.. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки: прыжок в длину с места.	1	0	1			Практическая работа
57	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1			Практическая работа
58	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1			Практическая работа
59	Метание малого (теннисного) мяча на дальность, зачет	1	0	1			Практическая работа
60	Низкий старт (30-40м), Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача палочки). Развитие скоростных качеств.	1	0	1			Практическая работа
61	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития	1	0	1			Практическая работа

	скоростных качеств.						
62	Низкий старт (30-40м), Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Бег 30м – зачет. Развитие скоростных качеств.	1	0	1			Практическая работа
63	Низкий старт (30-40м), Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (техника выполнения) – зачет. Развитие скоростных качеств.	1	0	1			Практическая работа
64	Бег. ОРУ. СБУ. Бег 60 м на результат. Развитие скоростных качеств.	1	0	1			Практическая работа
65	Бег в равномерном темпе 8 мин. ОРУ. Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в «Лапту». Развитие выносливости.	1	0	1			Практическая работа
66	Бег в равномерном темпе 10 мин. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег 1000м. Игра в «Лапту». Развитие выносливости.	1	0	1			Практическая работа
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы,	1	0	1			Практическая работа

	демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское словоучебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ
СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

resh.edu.ru

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств по предмету физкультура.**

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся		Мальчики		Девочки	
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
2	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
3	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
4	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
7	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
8	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
10	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
12	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
13	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся		Мальчики		Девочки	
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
2	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
3	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140

7	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
9	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44

7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся		Мальчики			Девочки
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
2	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
3	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
6	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся		Мальчики			Девочки
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
2	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
3	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
4	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
5	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
6	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук	25	20	15	19	13	9

	в упоре						
9	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся		Мальчики		Девочки	
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
3	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
4	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
5	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
6	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
7	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в футболе

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)			
		11	12	13	14
1	Бег 30 м (с)	5,3	5,1	4,9	4,6
2	Бег 300 м (с)	61	59	-	-
3	Бег 400 м (мин, с)	-	-	1:15	1:12
4	6-минутный бег (м)	-	1300	1400	1500
5	Прыжок в длину с места (см)	150	160	175	190
6	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,5	6,3	6,1	5,8
7	Удар по мячу ногой на дальность (м)	-	45	50	55

8	Жонглирование мячом (количество ударов)	10	12	14	17
9	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	4	5	6	7
10	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	-	-	10,5	10,0
11	Бросок мяча рукой на дальность (м)	-	-	18	20

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м, 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише — время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнить не менее одного удара головой, правым и левым бедром. На выполнение дается три попытки.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 11—14 лет — с расстояния 11 м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м еще три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента

старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

8. Полевые игроки выполняют упражнения 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 и 10, вратари (начиная с подростковой группы) выполняют упражнения 1, 3, 4, 5, 7 и 11.

9. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке