

Управление образования администрации Горноуральского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 6

*Приложение 1.19.
Основной образовательной программы
основного общего образования,
утвержденной приказом по МБОУ СОШ №6
от 31.08.2018. № 6/1-д*

**Рабочая программа по физической культуре.
Образовательная область: Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.
классы 5-9**

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета

1. Личностные результаты

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

2. Метапредметные результаты *Регулятивные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Выпускник получит возможность научиться:

- *самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;*
- *построению жизненных планов во временной перспективе;*
- *при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;*
- *адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;*
- *адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности; основам саморегуляции эмоциональных состояний;*
- *прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы

взаимодействия;

- планировать общие способы работы;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство)*
- *в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
 - *вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;*
 - *устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;*
 - *в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;

Выпускник получит возможность научиться:

- основам рефлексивного чтения;
- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

3. Предметные результаты

п. ФГОС ООО	Требования к результатам освоения ООП ООО (ФГОС ООО)	Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса
11.10	<p>1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного</p>	<p>Знания о физической культуре Выпускник научится:</p> <p>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;</p> <p>раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи,</p>

<p>дня и учебной недели;</p> <p>3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p> <p>4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p> <p>5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых</p>	<p>рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>характеризовать условия организации и требования к сдаче нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <p><i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></p> <p><i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i></p> <p><i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Выпускник научится:</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических</p>
---	---

<p>видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>б) для слепых и слабовидящих обучающихся:</p> <p>формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;</p> <p>формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</p> <p>7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;</p>	<p>качеств;</p> <p>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p> <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <p><i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p> <p><i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></p> <p><i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</i></p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Выпускник научится:</p> <p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p>
--	---

<p>владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.</p>	<p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;</p> <p>выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <p><i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i></p> <p><i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</i></p> <p><i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></p> <p><i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i></p> <p><i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></p> <p><i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.</i></p>
--	---

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении! Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпион современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цель, содержание и формы организации

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. **Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и**

обороне»: условия организации и требования к сдаче нормативов.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека.

Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и

технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение

их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перека́т вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с

места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в

упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием- подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в Два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в вися на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей 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 силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной 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.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

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

Развитие быстроты. 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 разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с Дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в Режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с Различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме позорного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с Равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. Развитие быстроты. 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 максимально!! скоростью с

предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. 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 быстроты. 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 силы. 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. Передвижения на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс (102 часа)

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Количество часов
1	<i>Знание о физической культуре.</i> История физической культуры . Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.	1
2	<i>Легкая атлетика.</i> Инструкция ИОТ – 018 – 2017г. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.	21
3	Подтягивание: мальчики на высокой; девочки на низкой перекладине. Развитие силы.	1
4	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Развитие скорости.	1
5	Челночный бег 3 x 10 м. Развитие координации.	1
6	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. Развитие скорости.	1
7	Бег на длинные дистанции. Характеристика технических особенностей его выполнения.	1
8	Бег 1 000 м. Развитие выносливости.	1
9	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
10	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
11	Техника метания мяча с места в вертикальную не подвижную мишень.	1
12	Метание мяча с места в вертикальную не подвижную мишень.	1
13	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега.	1
14	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.	1
15	Инструкция ИОТ – 020 – 2017г. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1

16	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1
17	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
18	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
19	Ведение мяча.	1
20	Ведение мяча.	1
21	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий физической культурой и технической подготовки.	1
22	Соблюдение требований в выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1
23	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	3
24	Гимнастика для профилактики нарушений зрения.	1
25	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.	1
26	Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека Характеристика его основных показателей.	1
27	Гимнастика. Инструкция ИОТ – 017 – 2017г. Гимнастика, как вид спорта. Акробатика, как вид спорта.	8 1
28	Акробатические упражнения. Техника выполнения кувырка вперед в группировке.	1
29	Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.	1
30	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
31	Ритмическая гимнастика. Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.	1
32	Опорные прыжки. Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях с последующим спрыгиванием из положения основной стойки.	1
33	Опорные прыжки. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики).	1
34	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
35	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
36	Спортивные игры Баскетбол. Инструкция ИОТ – 020 – 2017г. Баскетбол как спортивная игра.	7 1
37	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1

38	Ведение мяча.	1
39	Ведение мяча.	1
40	Броски мяча двумя руками от груди.	1
41	Броски мяча двумя руками от груди.	1
42	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	1
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	7
43	Комплексы дыхательной гимнастики.	1
44	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.	1
45	Комплексы дыхательной гимнастики.	1
46	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.	1
47	Гимнастика для профилактики нарушений зрения.	1
48	Комплексы упражнений для развития гибкости.	1
49	Комплексы упражнений для развития координации движений.	1
	<i>Знания о физической культуре.</i>	1
50	Физическая культура человека. Режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки их значение и влияние на человека.	1
	<i>Лыжные гонки</i>	27
51	Лыжные гонки. Инструкция ИОТ – 019 – 2017г. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.	1
52	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1
53	Попеременный двухшажный ход.	1
54	Попеременный двухшажный ход.	1
55	Попеременный двухшажный ход.	1
56	Повороты стоя на лыжах.	1
57	Повороты стоя на лыжах.	1
58	Повороты переступанием.	1
59	Повороты переступанием.	1
60	Подъем «лесенкой».	1

61	Подъем «лесенкой».	1
62	Подъем «елочкой».	1
63	Подъем «елочкой».	1
64	Подъем «полуелочкой».	1
65	Подъем «полуелочкой».	1
66	Спуск в основной стойке.	1
67	Спуск в высокой стойке.	1
68	Спуск в низкой стойке.	1
69	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
70	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
71	Торможение «плугом».	1
72	Торможение «плугом».	1
73	Торможение «плугом».	1
74	Прохождение дистанции 3 км.	1
75	Прохождение дистанции 3 км.	1
76	Прохождение дистанции 3 км.	1
77	Прохождение дистанции 3 км.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	2
78	Физическая нагрузка и способы ее дозирования.	1
79	Физическая нагрузка и способы ее дозирования.	1
80	Знания о физической культуре.	1
	Физическая культура человека. Закаливание организма.	1
81	Лёгкая атлетика	10
	Подтягивание: мальчики на высокой, девочки на низкой перекладине. Развитие силы. Инструкция ИОТ – 018 – 2017г.	1
82	Челночный бег 3 x 10 м. Развитие координации.	1
83	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
84	Техника метания мяча с места в вертикальную и не подвижную мишень.	1
85	Метания мяча с места в вертикальную и не подвижную мишень.	1

86	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. Развитие скорости.	1
87	Высоки старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции.	1
88	Бег 1 000 м. Развитие выносливости.	1
89	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.	1
90	Легкая атлетика, как вид спорта, краткая историческая справка ее становления и развития.	1
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</i>	1
91	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	1
	<i>Спортивные игры</i>	11
92	Волейбол. Инструкция ИОТ – 020 – 2017г. Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития.	1
93	Прямая нижняя подача.	1
94	Прямая нижняя подача.	1
95	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1
96	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1
97	Передача мяча сверху двумя руками.	1
98	Передача мяча сверху двумя руками.	1
99	Комплексы упражнений для развития гибкости.	1
100	Комплексы упражнений для координации движений.	1
101	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1
102	Гимнастика для профилактики нарушений зрения.	1
Итого:		102

6 класс

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Количество часов
1	<i>Знания о физической культуре.</i> История физкультуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1 1
2	<i>Легкая атлетика.</i> Подтягивание мальчики на высокой, девочки на низкой на перекладине. Инструкция ИОТ – 018 – 2017г.	16 1
3	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация самостоятельных занятий физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культуры.	1
4	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Развитие скорости.	1
5	Спринтерский бег. Бег 30 м. Развитие скорости.	1
6	Гладкий равномерный бег. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Развитие выносливости.	1
7	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Челночный бег 3 x 10 м. Развитие координации.	1
10	Метание малого мяча по движущейся мишени. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
11	Метание малого мяча на дальность.	1
12	Броски набивного мяча (2 кг). Развитие силы.	1
13	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Бег с преодолением препятствий. Развитие выносливости.	1
14	Преодоление полосы препятствий естественного и искусственного характера.	1
15	Техника преодоления препятствий способом «наступлением».	1
16	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступлением».	1
17	Техника лазания по гимнастической стенке по диагонали.	1
	<i>Спортивные игры</i>	4
18	Футбол. Инструкция ИОТ – 020 – 2017г. Основные правила игры в футбол.	1
19	Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.	1

20	Техника ведения мяча с ускорение.	1
21	Техника передачи мяча в разных направлениях на большом расстоянии. Техника удара с разбега по катящемуся мячу.	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4
22	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Развитие скорости.	1
23	Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрения. Развитие силы.	1
24	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Развитие координации.	1
25	Упражнения для растягивания мышц туловища. Развитие гибкости.	1
	Знания о физкультуре.	1
26	Цели и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
	Гимнастика с основами акробатики.	6
27	Инструкция ИОТ - 017 – 2012г. Акробатические упражнения и комбинации.	1
28	Опорный прыжок через козла: мальчики – согнув ноги, девочки – ноги врозь.	1
29	Упражнение и комбинации на бревне.	1
30	Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине.	1
31	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1
32	Ритмическая гимнастика.	1
	Спортивные игры	5
33	Баскетбол (спортивные игры). Инструкция ИОТ – 020 – 2017г. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развития физических качеств.	1
34	Основные правила игры в баскетбол. Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника ловли мяча после отскока от пола.	1
35	Техника остановки двумя шагами, прыжком.	1
36	Техника ведения мяча с изменением направления.	1
37	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	8
38	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.	1
39	Ведение дневника самонаблюдения.	1
40	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Техника лазания по гимнастической стенке по	1

	диагонали.	
41	Техника лазания спиной к гимнастической стенке.	1
42	Техника лазания спиной к гимнастической стенке.	1
43	Понятия прикладные физические упражнения их роль и значение для жизнедеятельности человека. Развитие гибкости.	1
44	Подводящие упражнения для самостоятельного усвоения техники лазания по канату в два приема.	1
45	Лазания по канату в два приема.	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3
46	Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной способности.	1
47	Упражнения для растягивания мышц туловища.	1
48	Знания о физкультуре. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.	1
	Лыжная подготовка.	23
49	Инструкция ИОТ – 019 – 2017г. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода.	1
50	Техника одновременного одношажного хода.	1
51	Техника одновременного одношажного хода.	1
52	Техника одновременного одношажного хода.	1
53	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	1
54	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	1
55	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	1
56	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения «упором».	1
57	Техника торможения «упором».	1
58	Техника торможения «упором».	1
59	Техника торможения «упором».	1
60	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота «упором».	1
61	Техника поворота «упором».	1

62	Техника поворота «упором».	1
63	Техника поворота «упором».	1
64	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1
65	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1
66	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1
67	Прохождение дистанции 3 км.	1
68	Прохождение дистанции 3 км.	1
69	Прохождение дистанции 3 км.	1
70	Прохождение дистанции 3 км.	1
71	Прохождение дистанции 3 км.	1
	<i>Спортивные игры</i>	3
72	Волейбол (спортивные игры). Инструкция ИОТ – 020 – 2017г. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.	1
73	Основные правила игры в волейбол. Техника нижней боковой подачи. Тактические действия, их цель и значение в игре волейбол.	1
74	Техника приема и передачи мяча. Подача мяча в разные зоны площадки соперника, как тактические действия.	1
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</i>	3
75	Соблюдение требований безопасности.	1
76	В ФОК ГТО: условия организации и требования к сдаче нормативов.	1
77	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.	1
	<i>Знания о физической культуре.</i>	1
78	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутковского в его становлении и развитии.	1
	<i>Легкая атлетика.</i>	8
79	Инструкция ИОТ – 018 – 2017г. Подтягивание: мальчики на высокой, девочки на низкой перекладине.	1
80	Прыжки в длину с места.	1
81	Челночный бег 3 x 10 м.	1
82	Бег 30 м.	1
83	Бег 60 м.	1

84	Бег 1 000 м.	1
85	Метание малого мяча на дальность.	1
86	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Ведение дневника самонаблюдения.	1
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	16
87	Упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнений с гантелями.	1
88	Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1
89	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1
90	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1
91	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1
92	Упражнения для растягивания мышц туловища.	1
93	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.	1
94	Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Бег с преодолением препятствий.	1
95	Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение. Физическая культура (основные понятия).	1
96	Виды и разновидности приемов бега при преодолении естественных препятствий.	1
97	Виды и разновидности приемов бега при преодолении естественных препятствий.	1
98	Полоса препятствий естественного и искусственного характера. Основные правила развития физических качеств.	1
99	Полоса препятствий естественного и искусственного характера. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
100	Полоса препятствий естественного и искусственного характера. Особенности планирования в системе занятий физической подготовкой.	1
101	Техника преодоления препятствий. Закаливание организма.	1
102	Техника преодоления препятствий. Правила безопасности и гигиенические требования.	1
	Итого:	102

7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
Лёгкая атлетика		18
1.	Вводный урок. Развитие скорости.	1
2.	Зачет: подтягивание перекладине мальчики на высокой, девочки на низкой . Упор лежа (девочки).	1
3.	Развитие скорости. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м.	1
4.	Зачет: Бег 30м. Барьерный бег.	1
5.	Зачет: бег 60м. Спортивная ходьба.	1
6.	Зачет: бег 100м. Эстафетный бег.	1
7.	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15мин.	1
8.	Бег на 2000м. Олимпийские игры Древности и современности.	1
9.	Зачет: 6-ти мин бег. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
10.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега, в высоту.	1
11.	Зачет: прыжки в длину с места. Поднимание туловища за 1мин.	1
12.	Варианты челночного бега. Бег с изменением направления и скорости. Изучение круговой эстафеты.	1
13.	Совершенствование челночного бега 3x5, 3x10м.	1
14.	Зачет: челночный бег 3 x 10м.	1
15.	Совершенствование метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1м с расстояния 10-12м. Наклон вперед из положения стоя.	1
16.	Зачет: метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1м с расстояния 10м.	1
17.	Совершенствование метания мяча весом 150гр. с места, с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
18.	Зачет: метания малого мяча весом 150гр. на дальность.	1
Спортивные игры (футбол, мини-футбол)		7
19.	Футбол. Изучение удара по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному внешней частью подъема.	1
20.	Совершенствование удара по катящемуся мячу внутренней частью подъема и по неподвижному внешней частью подъема.	1

21.	Закрепление удара по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному внешней частью подъема.	1
22.	Изучение перехвата мяча. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1
23.	Совершенствование перехвата мяча. Основные этапы развития физической культуры в России.	1
24.	Закрепление перехвата мяча. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкульт пауз (физкультминуток)	1
25.	Изучение, закрепление ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
Гимнастика		11
26.	Развитие гибкости. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.	1
27.	Изучение выполнения команд: «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!».	1
28.	Изучение выполнения команд: «Пол-шага!», «Полный шаг!»	1
29.	Закрепление ранее изученных строевых упражнений.	1
30.	Акробатические упражнения. Мальчики –изучение кувырка вперед в стойку на лопатках, Девочки – кувырок назад в полушпагат.	1
31.	Изучение мальчики- стойка на голове с согнутыми ногами, Девочки-сов-ие кувырка назад в полушпагат.	1
32.	Закрепление ранее изученных акробатических упражнений.	1
33.	Изучение мальчики-подъем переворотом толчком двумя., Девочки-махом одной толчком другой подъем переворотом.	1
34.	Изучение мальчики-передвижение в висе, махом назад соскок. Девочки-махом одной толчком другой подъем переворотом в упор.	1
35.	Совершенствование лазания по канату и гимнастической стенке. Перекаты, опорные прыжки.	1
36.	Закрепление лазание по канату и гимнастической стенке. Перекаты, опорные прыжки.	1
Спортивные игры (баскетбол)		11
37.	Изучение ловли и передачи мяча 2мя руками от груди и 1ой рукой от плеча.	1
38.	Закрепление ловли и передачи мяча 2мя руками от груди и 1ой рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
39.	Изучение ведения мяча .	1
40.	Закрепление ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	1

41.	Изучение 1 и 2мя руками бросок с места и в движении (после ведения, после ловли).	1
42.	Закрепление броска 1 и 2мя руками с места и в движении.	1
43.	Изучение позиционного нападения (5:0) с изменением позиций.	1
44.	Изучение нападения быстрым прорывом (2:1).	1
45.	Закрепление ранее изученной тактики игры.	1
46.	Совершенствование игры по правилам мини-баскетбола.	1
47.	Совершенствование игры по правилам мини-баскетбола.	1
Лыжная подготовка.		20
48.	Развитие скорости.	1
49.	Изучение одновременно-одношажного хода.	1
50.	Закрепление одновременно-одношажного хода.	1
51.	Изучение подъема в гору скользящим шагом.	1
52.	Совершенствование подъема в гору скользящим шагом.	1
53.	Закрепление подъема в гору скользящим шагом.	1
54.	Изучение поворотов на месте махом.	1
55.	Совершенствование поворотов на месте махом.	1
56.	Закрепление поворотов на месте махом. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
57.	Изучение преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	1
58.	Совершенствование преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	1
59.	Закрепление преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	1
60.	Бег на лыжах 3 км.	1
61.	Бег на лыжах 3 км на время.	1
62.	Совершенствование прохождение дистанции 4км.	1
63.	Совершенствование прохождение дистанции 4км.	1
64.	Совершенствование прохождение дистанции 4км.	1
65.	Совершенствование прохождение дистанции 4км.	1
66.	Совершенствование прохождение дистанции 4км.	1
67.	Совершенствование прохождение дистанции 4км.	1
Спортивные игры (волейбол)		9

68.	Изучение нижней прямой подачи через сетку.	1
69.	Совершенствование нижней прямой подачи через сетку.	1
70.	Закрепление нижней прямой подачи через сетку.	1
71.	Изучение передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	1
72.	Закрепление передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	1
73.	Изучение прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	1
74.	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	1
75.	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	1
76.	Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций (6:0). Правила соревнований по волейболу.	1
	Легкая атлетика	2
77.	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, элементы релаксации и аутотренинга. Развитие скорости.	1
78.	Зачет: подтягивание мальчики- на высокой, девочки на низкой перекладине. Упор лежа (девочки).	1
	Основы туристической подготовки.	1
79.	Комплексы упражнений для регулирования массы тела.	1
	Легкая атлетика	10
80.	Зачет. Прыжки в длину с места. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно сосудистой и дыхательных систем.	1
81.	Зачет: челночный бег 3 x 10м. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1
82.	Зачет: бег 30м. Тема: «Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности».	1
83.	Зачет: Бег 60м. Правила соревнований по легкой атлетике.	1
84.	Зачет: Бег 100м.	1
85.	Развитие выносливости. Кросс 2000м.	1
86.	Зачет: бти мин бег.	1
87.	Зачет: наклон вперед из положения сидя. Наклон вперед из положения стоя.	1
88.	Зачет: метание малого мяча в цель 1 x 1м с расстояния 8м. Поднимание туловища за 1 мин.	1

89.	Зачет: метание мяча весом 150гр. Правила соревнований по метанию.	1
Спортивные игры (футбол, мини-футбол)		5
90.	Изучение позиционного нападения с изменением позиций.	1
91.	Закрепление позиционного нападения с изменением позиций.	1
92.	Совершенствование игры в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
93.	Закрепление игры в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
94.	Совершенствование комбинаций из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1
Упражнения культурно-эстетической направленности:		1
95.	Сюжетно-образные и обрядовые игры.	1
Элементы техники национальных видов спорта.«Русская лапта».		4
96..	Изучение тактических действий в нападении и в защите.	1
97.	Закрепление тактических действий в нападении и в защите.	1
98.	Совершенствование удара битой по мячу.	1
99..	Закрепление удара битой по мячу.	1
Основные способы плавания:		3
100.	Кроль на груди и спине.	1
101.	Брасс.	1
102.	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1
ИТОГО:		102

8 класс

Вариант 1 (учитель Камаев А.М.)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
	<i>Знания о физической культуре.</i>	1
1	Физическая культура в современном обществе.	1
	<i>Легкая атлетика.</i>	14
2	Инструкция ИОТ – 018 – 2017г. Подтягивание: мальчики на высокой, девочки на низкой перекладине.	1
3	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 м.	1
4	Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег 60м.	1
5	Техника скоростного бега по дистанции. Бег 100 м.	1
6	Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Челночный бег 3 x 10 м.	1
7	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Техника равномерного бега по дистанции.	1
8	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	1
9	Совершенствование техники прыжка в длину . Прыжок в длину с места.	1
10	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1
11	Метание малого мяча на дальность.	1
12	Метание малого мяча в цель.	1
13	Совершенствование техники высокого старта с последующим стартовым ускорением.	1
14	Совершенствование техники финиширования в беге на средние и длинные дистанции.	1
15	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1
	<i>Спортивные игры</i>	6
16	Футбол. Инструкция ИОТ – 020 – 2017г. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в футбол.	1
17	Техника у дара по мячу внутренней стороной стопы . Игра в футбол по правилам.	1
18	Техника у дара по мячу внутренней стороной стопы. Развитие скорости.	1
19	Техника удара по мячу серединой подъема стопы. Игра в футбол по правилам.	1
20	Техника удара по мячу серединой подъема стопы. Развитие выносливости.	1

21	Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
22	Планирование занятий физической культурой.	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
23	Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.	1
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	1
24	Совершенствование техники изученных упражнений (в беге, прыжках).	1
	Знания о физической культуре.	1
25	Всестороннее и гармоничное физическое развитие . Спортивная подготовка.	1
	Гимнастика	6
26	Акробатические упражнения. Юноши – кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок с разбега. Девушки – мост и порот в упор стоя на одном колене.	1
27	Акробатические упражнения. Юноши – стойка на голове и руках толчком одной и силой. Девушки – мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1
28	Совершенствование техники ранее изученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях (ноши), на разновысоких брусьях (девушки).	1
29	Совершенствование техники ранее изученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях (ноши), на разновысоких брусьях (девушки).	1
30	Совершенствование техники ранее изученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях (ноши), на разновысоких брусьях (девушки).	1
31	Техника ранее изученных упражнений на гимнастической перекладине.	1
	Спортивные игры (баскетбол).	7
32	Инструкция ИОТ – 020 – 2017г. Техника поворотов с мячом на месте. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	1
33	Техника передачи мяча одной рукой. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.	1
34	Техника передачи мяча при встречном движении. Техника бега с изменением направления.	1
35	Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Игра в баскетбол по правилам.	1
36	Техника перехвата мяча во время передачи, во время владения.	1
37	Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.	1

38	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	2
39	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1
40	Составление плана занятий спортивной подготовкой.	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4
41	Комплексы упражнений при избыточной массе тела.	1
42	Комплексы упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.	1
43	Гимнастика для глаз.	1
44	Комплексы упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения.	1
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность .	3
45	Совершенствование техники ранее разученных упражнений (лазание).	1
46	Совершенствование техники ранее разученных в лазание.	1
47	Совершенствование техники ранее разученных в лазание.	1
	Знания о физической культуре.	1
48	Адаптивная физическая культура. Восстановительный массаж.	1
	Лыжная подготовка.	16
49	Инструкция ИОТ – 019 – 2017г. Передвижение на лыжах.	1
50	Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.	1
51	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1
52	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1
53	Совершенствование техники спусков ранее изученными способами.	1
54	Совершенствование техники спусков ранее изученными способами.	1
55	Совершенствование техники подъемов ранее изученными способами.	1
56	Совершенствование техники подъемов ранее изученными способами.	1
57	Совершенствование техники поворотов ранее изученными способами.	1
58	Совершенствование техники поворотов ранее изученными способами.	1
59	Совершенствование техники торможения ранее изученными способами.	1
60	Совершенствование техники торможения ранее изученными способами.	1
61	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Совершенствование техники ранее изученных	1

	упражнений в лыжах.	
62	Совершенствование техники ранее изученных упражнений в лыжах.	1
63	Совершенствование техники ранее изученных упражнений в лыжах.	1
64	Совершенствование техники ранее изученных упражнений в лыжах.	1
	Спортивные игры (волейбол).	7
65	Инструкция ИОТ – 020 – 2017г. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед. Игра в волейбол по правилам.	1
66	Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Игра в волейбол по правилам.	1
67	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Игра в волейбол по правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
68	Техника передачи мяча в прыжке. Игра в волейбол по правилам.	1
69	Техника передачи мяча двумя руками снизу . Игра в волейбол по правилам.	1
70	Технико-тактические действия в защите. Развитие координации, скорости.	1
71	Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	2
72	Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.	1
73	Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	5
74	Комплексы упражнений при избыточной массе тела.	1
75	Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.	1
76	Комплексы упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.	1
77	Гимнастика для глаз.	1
78	Комплексы упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения.	1
	Знания о физической культуре.	1
79	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению.	1
	Легкая атлетика.	13
80	Инструкция ИОТ – 018 – 2017г. Подтягивание: мальчики на высокой, девочки на низкой перекладине. Развитие силы.	1
81	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с места.	1

82	Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Развитие скорости.	1
83	Техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.	1
84	Челночный бег 3 x 10 м. Развитие координации.	1
85	Техника равномерного бега по дистанции. Развитие выносливости.	1
86	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скорости.	1
87	Бег 30 м. Развитие скорости.	1
88	Бег 60 м. Развитие скорости.	1
89	Бег 100 м. Развитие скорости.	1
90	Бег 1 000 м. Развитие выносливости.	1
91	Метание малого мяча на дальность.	1
92	Метание малого мяча в цель.	1
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</i>	1
93	Характеристика показателей физической подготовленности учащихся VIII класса.	1
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	4
94	Гимнастика для глаз.	1
95	Комплексы упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения.	1
96	Комплексы упражнений при избыточной массе тела.	1
97	Комплексы упражнений при избыточной массе тела.	1
	<i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</i>	5
98	Совершенствование ранее изученных упражнений в беге.	1
99	Совершенствование ранее изученных упражнений в беге.	1
100	Совершенствование ранее изученных упражнений в беге.	1
101	Общеспортивная подготовка.	1
102	Общеспортивная подготовка.	1
Итого:		102

8 класс

Вариант 2 (учитель Шарифов Я.М.)

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	
Легкая атлетика		18
1	Вводный урок. Развитие скорости.	1
2	Зачет: подтягивание перекладине мальчики на высокой, девочки на низкой . Упор лежа (девочки).	1
3	Развитие скорости. Высокий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80м.	1
4	Зачет: Бег 30м. Барьерный бег.	1
5	Зачет: бег 60м. Спортивная ходьба.	1
6	Зачет: бег 100м. Эстафетный бег.	1
7	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15мин.	1
8	Бег на 2000м. Олимпийские игры Древности и современности.	1
9	Зачет: 6-ти мин бег. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.	1
11	Зачет: прыжки в длину с места. Поднимание туловища за 1 мин.	1
12		1
13	Совершенствование челночного бега 3x5, 3x10м.	1
14	Зачет: челночный бег 3 x 10м.	1
15	Совершенствование метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1м с расстояния девушки - 12-14м, юноши до 16 м. Наклон вперед из положения стоя.	1
16	Зачет: метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1м с расстояния 10м.	1
17	Совершенствование метания мяча весом 150гр. с места, с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
18	Зачет: метания малого мяча весом 150гр. на дальность.	1
Спортивные игры (футбол, мини-футбол)		7

19	Футбол. Изучение удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1
20	Совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1
21	Закрепление удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1
22	Изучение вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, с шага. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1
23	Совершенствование вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, с шага. Основные этапы развития физической культуры в России.	1
24	Закрепление вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, с шага. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкульт пауз (физкультминуток)	1
25	Изучение, закрепление ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
	Гимнастика	11
26	Развитие гибкости. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.	1
27	Изучение выполнения команд: «прямо!», «повороты в движении направо, налево!»	1
28	Совершенствование выполнения команд: «прямо!», «повороты в движении направо, налево!»	1
29	Закрепление ранее изученных строевых упражнений.	1
30	Акробатические упражнения. Изучение мальчики – кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки – мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1
31	Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений	1
32	Закрепление ранее изученных акробатических упражнений.	1
33	Висы и упоры. Изучение висов и упоров.	1
34	Закрепление висов и упоров.	1
35	Изучение перекатов, опорных прыжков.	1
36	Закрепление перекатов, опорных прыжков.	1
	Спортивные игры (баскетбол)	11
37	Изучение ловли и передачи мяча 2мя руками от груди и 1ой рукой от плеча.	1
38	Закрепление ловли и передачи мяча 2мя руками от груди и 1ой рукой от плеча на месте и в движении с	1

	пассивным сопротивлением защитника.	
39	Изучение ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с пассивным сопротивлением защитника.	1
40	Закрепление ведения мяча.	1
41	Изучение 1 и 2мя руками бросок с места и в движении (после ведения, после ловли).	1
42	Закрепление броска 1 и 2мя руками с места и в движении.	1
43	Изучение позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на одну корзину.	1
44	Изучение нападения быстрым прорывом (3:2).	1
45	Закрепление ранее изученной тактики игры.	1
46	Изучение взаимодействия двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
47	Закрепление взаимодействия двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
	Лыжная подготовка.	20
48	Развитие скорости.	1
49	Изучение одновременно-одношажного хода (стартовый вариант)	1
50	Закрепление одновременно-одношажного хода (стартовый вариант).	1
51	Изучение конькового хода.	1
52	Совершенствование конькового хода.	1
53	Закрепление конькового хода.	1
54	Изучение торможения «плугом».	1
55	Совершенствование торможения «плугом».	1
56	Закрепление торможения «плугом». Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
57	Изучение поворотов «плугом».	1
58	Совершенствование поворотов «плугом».	1
59	Закрепление поворотов «плугом».	1
60	Бег на лыжах 3 км.	1
61	Бег на лыжах 3 км на время.	1
62	Совершенствование прохождение дистанции 4,5км.	1

63	Совершенствование прохождения дистанции 4,5км.	1
64	Совершенствование прохождения дистанции 4,5км.	1
65	Совершенствование прохождения дистанции 4,5км.	1
66	Совершенствование прохождения дистанции 4,5км.	1
67	Совершенствование прохождения дистанции 4,5км.	1
	Спортивные игры (волейбол)	9
68	Изучение нижней прямой подачи мяча. Прием подачи.	1
69	Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Прием подачи.	1
70	Закрепление нижней прямой подачи мяча. Прием подачи.	1
71	Изучение передачи мяча над собой, во встречных колоннах.	1
72	Совершенствование передачи мяча над собой, во встречных колоннах.	1
73	Закрепление передачи мяча над собой, во встречных колоннах.	1
74	Изучение отбивания мяча кулаком через сетку.	1
75	Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку.	1
76	Закрепление отбивания мяча кулаком через сетку.	1
	Легкая атлетика	13
77	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, элементы релаксации и аутотренинга. Развитие скорости.	
78	Зачет: подтягивание мальчики- на высокой, девочки на низкой перекладине. Упор лежа (девочки).	1
79	Основы туристической подготовки. Комплексы упражнений для регулирования массы тела.	1
80	Зачет. Прыжки в длину с места. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем.	1
81	Зачет: челночный бег 3 x 10м. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1
82	Зачет: бег 30м. Тема: «Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности».	1
83	Зачет: Бег 60м. Правила соревнований по легкой атлетике.	1
84	Зачет: Бег 100м.	1

85	Развитие выносливости. Кросс 2000м.	1
86	Зачет: 6ти мин бег.	1
87	Зачет: наклон вперед из положения сидя. Наклон вперед из положения стоя.	1
88	Зачет: метание малого мяча в цель 1 х 1м с расстояния 8м. Поднимание туловища за 1 мин.	1
89	Зачет: метание мяча весом 150гр. Правила соревнований по метанию.	1
	Спортивные игры (футбол, мини-футбол)	5
90	Изучение позиционного нападения с изменением позиций.	1
91	Закрепление позиционного нападения с изменением позиций.	1
92	Совершенствование игры в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
93	Закрепление игры в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
94	Совершенствование комбинаций из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1
	Основы туристической подготовки.	1
95	Упражнения культурно-эстетической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	
	Элементы техники национальных видов спорта. «Русская лапта».	4
96	Изучение тактических действий в нападении и в защите.	1
97	Закрепление тактических действий в нападении и в защите.	1
98	Совершенствование удара битой по мячу.	1
99	Закрепление удара битой по мячу.	1
	Основные способы плавания	3
100	Кроль на груди и спине.	1
101	Основные способы плавания: брасс.	1
102	Плавание. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1
	Итого:	102

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов
Легкая атлетика		18
1	Вводный урок. Развитие скорости.	1
2	Зачет: подтягивание перекладине мальчики на высокой, девочки на низкой . Упор лежа (девочки).	1
3	Развитие скорости. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 70 до 80м.	1
4	Зачет: Бег 30м. Барьерный бег.	1
5	Зачет: бег 60м. Спортивная ходьба.	1
6	Зачет: бег 100м. Эстафетный бег.	1
7	Развитие выносливости. Кросс до 3 км.	1
8	Бег мальчики на 2000м; девочки на 1500м. Олимпийские игры Древности и современности.	1
9	Зачет: 6-ти мин бег. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.	1
11	Зачет: прыжки в длину с места. Поднимание туловища за 1 мин.	1
12	Варианты челночного бега. Бег с изменением направления и скорости. Изучение круговой эстафеты.	1
13	Совершенствование челночного бега 3x5, 3x10м.	1
14	Зачет: челночный бег 3 x 10м.	1
15	Совершенствование метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1м с расстояния девушки - 12-14м, юноши до 18 м. Наклон вперед из положения стоя.	1
16	Зачет: метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1м с расстояния 10м.	1
17	Совершенствование метания мяча весом 150гр. с места, с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
18	Зачет: метания малого мяча весом 150гр. на дальность.	1
Спортивные игры (футбол, мини-футбол)		7

19	Футбол. Изучение удара по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
20	Совершенствование удара по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
21	Закрепление удара по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
22	Изучение удара по летящему мячу средней частью подъема. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1
23	Совершенствование удара по летящему мячу средней частью подъема. Основные этапы развития физической культуры в России.	1
24	Закрепление удара по летящему мячу средней частью подъема. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкульт пауз (физкультминутки)	1
25	Изучение, закрепление ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	1
	Гимнастика	11
26	Развитие гибкости. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.	1
27	Изучение перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.	1
28	Совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.	1
29	Закрепление ранее изученных строевых упражнений.	1
30	Акробатические упражнения. Изучение мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках, девочки – равновесие на одной. Выпад вперед.	1
31	Изучение: мальчики – длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки – после выпада вперед кувырок вперед.	1
32	Закрепление ранее изученных акробатических упражнений.	1
33	Висы и упоры. Изучение: мальчики – подъем переворотом в упор махом и силой; девочки – вис прогнувшись.	1
34	Закрепление висов и упоров.	1

35	Изучение перекатов, опорных прыжков.	1
36	Закрепление перекатов, опорных прыжков.	1
	Спортивные игры (баскетбол)	11
37	Изучение взаимодействия трех игроков (тройка и малая восьмерка).	1
38	Закрепление взаимодействия трех игроков (тройка и малая восьмерка).	1
39	Совершенствование позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на одну корзину.	1
40	Закрепление позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на одну корзину.	1
41	Изучение броска одной и двумя руками в прыжке.	1
42	Совершенствование броска одной и двумя руками в прыжке.	1
43	Закрепление броска одной и двумя руками в прыжке.	1
44	Изучение нападения быстрым прорывом (3:2).	1
45	Закрепление нападения быстрым прорывом (3:2).	1
46	Совершенствование игры по упрощенным правилам баскетбола.	1
45		
47	Совершенствование игры по упрощенным правилам баскетбола.	1
	Лыжная подготовка.	20
48	Развитие скорости.	1
49	Изучение попеременно-четырёхшажного хода.	1
50	Совершенствование попеременно-четырёхшажного хода.	1
51	Закрепление попеременно-четырёхшажного хода.	1
52	Изучение перехода с попеременных ходов на одновременные.	1
53	Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные.	1

54	Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные.	1
55	Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные.	1
56	Изучение преодоления контр уклона.	1
57	Совершенствование преодоления контр уклона.	1
58	Закрепление преодоления контр уклона.	1
59	Совершенствование прохождения дистанции до 5 км.	1
60	Совершенствование прохождения дистанции до 5 км.	1
61	Совершенствование прохождения дистанции до 5 км.	1
62	Совершенствование прохождения дистанции до 5 км.	1
63	Совершенствование прохождения дистанции до 5 км.	1
64	Совершенствование прохождения дистанции до 5 км.	1
65	Совершенствование прохождения дистанции до 5 км.	1
66	Совершенствование прохождения дистанции до 5 км.	1
67	Совершенствование прохождения дистанции до 5 км.	1
	Спортивные игры (волейбол)	9
68	Изучение передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
69	Закрепление передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
70	Изучение передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	1
71	Закрепление передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	1
72	Изучение и закрепление прием мяча, отраженного сеткой.	1
73	Изучение нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки.	1
74	Закрепление нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки.	1
75	Изучение прямого нападающего удара при встречных передачах.	1
76	Закрепление прямого нападающего удара при встречных передачах.	1
	Легкая атлетика	2

77	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, элементы релаксации и аутотренинга. Развитие скорости.	1
78	Зачет: подтягивание мальчики- на высокой, девочки на низкой перекладине. Упор лежа (девочки).	1
	Основы туристической подготовки.	1
79	Комплексы упражнений для регулирования массы тела.	1
	Легкая атлетика	10
80	Зачет. Прыжки в длину с места. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно сосудистой и дыхательных систем.	1
81	Зачет: челночный бег 3 x 10м. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1
82	Зачет: бег 30м. Тема: «Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности».	1
83	Зачет: Бег 60м. Правила соревнований по легкой атлетике.	1
84	Зачет: Бег 100м.	1
85	Развитие выносливости. Кросс до 3 км.	1
86	Зачет: бти мин бег.	1
87	Зачет: наклон вперед из положения сидя. Наклон вперед из положения стоя.	1
88	Зачет: метание малого мяча в цель 1 x 1м с расстояния 8м. Поднимание туловища за 1 мин.	1
89	Зачет: метание мяча весом 150гр. Правила соревнований по метанию.	1
	Спортивные игры (футбол, мини-футбол)	5
90	Изучение сбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шага. . Правила соревнований по футболу	1
91	Закрепление сбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шага.	1
92	Совершенствование комбинаций из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1
93	Закрепление комбинаций из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1

94	Упражнения культурно-эстетической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	1
	Элементы техники национальных видов спорта. «Русская лапта».	4
95	Изучение тактических действий в нападении и в защите.	1
96	Закрепление тактических действий в нападении и в защите.	1
97	Совершенствование удара битой по мячу.	1
98	Закрепление удара битой по мячу.	1
	Основные способы плавания:	4
99	Кроль на груди и спине.	1
100	Основные способы плавания: брасс.	1
101	Плавание. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1
102	Плавание. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	1
	Итого:	102

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Бызова Юлия Петровна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022