

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования – гимназия № 1 »**

**Принята**

на заседании педагогического совета  
МБОУ «ЦО – гимназия № 1»  
Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

**Утверждаю:**

Директор МБОУ «ЦО – гимназия № 1»  
\_\_\_\_\_  
Пономарев А.В.  
Приказ № 66-ах от «30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет (курс, модуль)	<b><i>Физическая культура</i></b>
Уровень образования	основное общее (5-9 классы)
Класс	5-9
Количество часов в неделю	2 часа
Количество часов в год	5-8 классы - 70 часов, 9 класс - 68 часов
Учебно-методический комплекс	Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Лях и М.Я.Виленского

2021 - 2022 учебный год

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа курса «*Физическая культура*» предназначена для учащихся 5-9 классов МБОУ «ЦО-гимназии №1» г. Тулы.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

- закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254 (с изменениями от 23.12.2020 г., приказ №766);
- примерная программа воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);
- стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);
- примерные программы, одобренные федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию: основного общего образования (протокол УМО от 8 апреля 2015 г. №1/5), среднего общего образования (протокол УМО от 12 мая 2016 г. № 2/16);
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года);

### ***Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»***

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### ***Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»***

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель

конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

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

### ***Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане***

Предмет «Физическая культура» изучается на уровне *основного* общего образования в качестве обязательного предмета в 5-9 классах. В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5-9 классах выделяется 2 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 350 часов: во 5-8 классах по 70 часов (2 часа в неделю, исходя из продолжительности учебного года 35 учебных недель), в 9 классе 68 часов (по 2 часа за 34 учебные недели).

### ***Типы и формы проводимых занятий***

С целью реализации положенного в основу ФГОС ООО системно-деятельностного подхода, обеспечивающего системное и гармоничное развитие личности ребенка, освоение им знаний, компетенций, необходимых как для жизни в современном обществе, так и для успешного обучения на следующем уровне образования и в течении всей жизни, преподавание учебного предмета «Физическая культура» предусматривает проведение следующих типов уроков.

1. **Урок открытия нового знания.** Его деятельностная цель: формирование способностей к самостоятельному построению новых способов действия на основе метода рефлексивной самоорганизации. Содержательная цель: сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний. *Формы проведения* уроков данного типа: лекция, рассказ, беседа, киноурок, путешествие, инсценировка, экспедиция, экскурсия, беседа, конференция, игра и пр.

2. **Урок рефлексии.** Его деятельностная цель: формирование способностей к самостоятельному выявлению и исправлению своих ошибок на основе рефлексии коррекционно-контрольного типа. Содержательная цель: закрепить усвоенные знания, понятия, способы действия и скорректировать при необходимости. *Формы проведения* уроков данного типа: сочинение, практикум, диалог, ролевая игра, деловая игра, дидактическая игра, тренинг, лабораторная работа, практическая работа, экскурсия, семинар, консультация, путешествие, урок открытых мыслей, мозговая атака, спектакль, концерт, аукцион знаний, творческий отчет, круглый стол, судебное заседание, круговая тренировка и пр.

3. **Урок обобщения и систематизации знаний.** Его деятельностная цель: формирование способностей к обобщению, структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Содержательная цель: научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения. *Формы проведения* уроков данного типа: конкурс, конференция,

экскурсия, консультация, ролевая игра, деловая игра, дидактическая игра, диспут, обсуждение, обзорная лекция, беседа, судебное заседание, тренинг, практикум, лабораторная работа, практическая работа, семинар, путешествие, мозговая атака, спектакль, концерт, аукцион знаний, творческий отчет, круглый стол, круговая тренировка и пр.

**4. Урок развивающего контроля.** Его деятельностная цель: формирование способностей к осуществлению контрольной функции. Содержательная цель: проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка учеников. *Формы проведения* уроков данного типа: письменная работа, устный опрос, викторина, смотр знаний, творческий отчет, защита проектов, рефератов, тестирование, конкурс, зачет, практическая работа, контрольная работа, опрос, урок – «ищи ошибку» и пр.

Реализация рабочей программы осуществляется в очной форме. При возникновении необходимости возможна реализация рабочей программы с применением электронного обучения и использованием дистанционных образовательных технологий, включая проведение занятий в формате видеоконференцсвязи (ВКС) согласно Письму Министерства просвещения РФ от 12.10.2020 № ГД-1736/03 "О рекомендациях по использованию информационных технологий".

В соответствии с Письмом Министерства просвещения РФ от 9 октября 2020 г. № ГД-1730/03 "О рекомендациях по корректировке образовательных программ" в период чрезвычайных ситуаций, неблагоприятных погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другим инфекционным заболеваниям, преподавание учебного предмета «**Физическая культура**» осуществляется с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО школы данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТкомпетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом». Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

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

образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

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

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

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

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:

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

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

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры:

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

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. В области коммуникативной культуры:
  - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
  - владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
  - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. В области физической культуры:
    - владение умениями выполнять физические упражнения из разных видов спорта;
    - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
    - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
    - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по одному из видов спорта;
    - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; • умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);

- развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; • проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности

- ; • ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления. В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры:

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

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты характеризуют** опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644). Предметные результаты проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; • знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:

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



- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические

- упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. В области эстетической культуры:

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

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. В области коммуникативной культуры:

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

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

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами. В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

Знания о физической культуре Выпускник научится:

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

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

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с

их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник научится:

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

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

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

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

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

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. Выпускник получит возможность научиться:

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Физическое совершенствование Выпускник научится:

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выпускник получит возможность научиться:
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

Структура и содержание учебного курса представлены с выделением соответствующих учебных разделов: "Основы знаний о физической культуре", "Физкультурно-оздоровительная деятельность" и "Спортивно-оздоровительная деятельность". Программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал на усмотрение учителя и условий материально – технической базы образовательного учреждения. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. 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 ВСФСК ГТО, «Президентских состязаний», а так же участие школы в городской Спартакиаде школьников "Здоровье" по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, русская лапта, лыжные гонки). При передаче знаний очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера и др.). Теоретические знания целесообразно доносить с использованием ИКТ технологий, технологий смыслового чтения с использованием межпредметных связей. Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Известные спортсмены Томской области. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Виды спорта, развиваемые в нашей области. Физическая культура в современном обществе. Организация и

проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Русская лапта. Игра по правилам Футбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Русская лапта. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

В рамках предложенных тем реализуются основные направления воспитательной деятельности:

**1. Гражданское воспитание** включает:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

– формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

– разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

## **2. Патриотическое воспитание** предусматривает:

– формирование российской гражданской идентичности;

– формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;

– формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;

– развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

## **3. Духовно-нравственное воспитание** осуществляется за счет:

– развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

– развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

– содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;

– оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

## **4. Эстетическое воспитание** предполагает:

– приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;

– создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;

– приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;

– популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;

– сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

**5. Физическое воспитание**, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:

– формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

– формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

– развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и

алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

**6. Трудовое воспитание** реализуется посредством:

- воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

**7. Экологическое воспитание** включает:

- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

**8. Ценности научного познания** подразумевает:

- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

### Тематическое планирование

#### 6 класс

№ урока	Содержание (тема) урока	Примечания
1.	<b>Лёгкая атлетика:</b> техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторение низкого и высокого старта.	
2.	Бег в полсилы с высокого старта 2х30 м и 2х60 м с низкого.	
3.	Повторение высокого и низкого старта, 2х30 м и 2х60 м, проверяется высокий старт.	
4.	Бег 2х30 м и 2х60 м, проверяется низкий старт.	
5.	Обучение метания мяча с места и с трёх шагов разбега.	
6.	Бег 30 м на результат, совершенствование метания мяча.	
7.	Бег 60 м на результат, совершенствование метания мяча.	
8.	Совершенствование метания мяча с трёх шагов, силовые упражнения.	
9.	Бег 150 м в полсилы, совершенствование метания мяча.	
10.	Совершенствование метания мяча с трёх и пяти шагов разбега.	
11.	Обучение прыжкам в длину с разбега, силовые упражнения.	
12.	Бег 150 м на результат, силовые упражнения.	
13.	Совершенствование метания мяча с пяти шагов разбега.	
14.	Обучение прыжкам в длину с разбега, совершенствование метания мяча.	
15.	Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Проверяется бег со скакалкой.	
16.	Совершенствование прыжков в длину с разбега и метания мяча.	
17.	Бег в полсилы: девочки 500м, мальчики 1000 м.	
18.	Проверяются прыжки в длину с разбега, без 500 м девочки и 1000 м мальчики.	

19.	<b>Баскетбол:</b> техника безопасности на уроках по баскетболу, повторение ведения, передач на месте и в движении.	
20.	Совершенствование ведения, передач на месте и в движении.	
21.	Ведение и передача баскетбольного мяча разными способами, броски по кольцу с близкого расстояния.	
22.	Совершенствование элементов в баскетболе, броски с близкого расстояния.	
23.	Обучение атаке с двух шагов.	
24.	Обучение зонной защите и двусторонняя игра.	
25.	Обучение зонной защите и игра 3 нападающих и два защитника.	
26.	Совершенствование ведения, передач, броски, проверяется ведение.	
27.	Обучение зонной защите, игра 4х3	
28.	Совершенствование бросков с близкого расстояния, обучение атаке с двух шагов.	
29.	Обучение зонной защите, совершенствование атаки с двух шагов, игра 5х5.	
30.	Совершенствование элементов в баскетболе, совершенствование атаки с двух шагов, игра 5х5.	
31.	Проверяется выполнение зонной защиты и игра 5 нападающих и 5 защитников.	
32.	Совершенствование элементов в баскетболе, совершенствование бросков с близкого расстояния, атака с двух шагов, игра 5х5 с заданиями.	
33.	Совершенствование элементов в баскетболе, броски с близкого расстояния, игра 5х5.	
34.	Проверяется атака с двух шагов, игра 5х5.	
35.	Совершенствование элементов в баскетболе, подведение итогов за триместр, игры по выбору учащихся.	
36.	<b>Волейбол:</b> техника безопасности на уроках по волейболу, повторение ранее изученных элементов.	
37.	Приём и передача волейбольного мяча сверху двумя руками.	
38.	Приём и передача волейбольного мяча снизу двумя руками.	
39.	Совершенствование элементов в волейболе, приём и передача сверху и снизу двумя руками.	
40.	Обучение нижней прямой подаче.	
41.	Совершенствование элементов в волейболе, обучение нижней прямой подаче.	
42.	Совершенствование элементов в волейболе, повторение нижней прямой подачи.	
43.	Обучение двусторонней игре на малой площадке.	
44.	Совершенствование элементов в волейболе, подача, двусторонняя игра на малой площадке.	
45.	Совершенствование элементов в волейболе, подача, двусторонняя игра на малой площадке.	
46.	Совершенствование элементов в волейболе, подача, двусторонняя игра на малой площадке.	
47.	Совершенствование элементов в волейболе, подача, двусторонняя игра на малой площадке.	
48.	<b>Лыжи:</b> техника безопасности на уроках лыжной подготовки, повторение ранее изученных ходов.	
49.	Повторение попеременно-двухшажного хода и прохождение с	

	равномерной интенсивностью до 1000 м ранее изученными ходами.	
50.	Совершенствование попеременно-двушажного хода и повторение одновременно-бесшажного хода.	
51.	Совершенствование попеременно-двушажного хода и повторение одновременно-бесшажного хода.	
52.	Совершенствование попеременно-двушажного хода и одновременно-одношажного.	
53.	Сочетание попеременно-двушажного хода с одновременно бесшажным.	
54.	Совершенствование классических ходов, подъём ёлочкой.	
55.	Обучение равновесию на одной лыже, подготовка к коньковому ходу.	
56.	Совершенствование классических ходов, обучение равновесию на одной лыже, подготовка к коньковому ходу.	
57.	Совершенствование классических ходов, обучение коньковому ходу.	
58.	Совершенствование классических ходов, подъём лесенкой, прохождение с равномерной интенсивностью до 500 м.	
59.	Обучение коньковому ходу и подъём ёлочкой.	
60.	Совершенствование классических ходов, обучение коньковому ходу, подъём ёлочкой.	
61.	Обучение коньковому ходу и подъём ёлочкой.	
62.	Прохождение с равномерной интенсивностью до 1000 м коньковым ходом.	
63.	Прохождение с равномерной интенсивностью до 1500 м коньковым ходом.	
64.	<b>Волейбол:</b> техника безопасности на занятиях по волейболу, совершенствование ранее изученных элементов.	
65.	Приём и передача волейбольного мяча сверху и снизу, двумя руками, на месте и в движении, обучение нижней подаче.	
66.	Совершенствование приёма и передачи сверху и снизу двумя руками, обучение нижней подаче.	
67.	Совершенствование приёма и передачи сверху и снизу двумя руками, обучение нижней подаче.	
68.	Нижняя прямая подача, элементы игры через сетку.	
69.	Совершенствование элементов в волейболе, обучение игровым элементам через большую сетку.	
70.	Совершенствование элементов в волейболе, нижняя прямая подача. Обучение игры через большую сетку.	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	
1	Вводный инструктаж по т/безопасности. Контрольное троеборье	
2	ОРУ в движении. Бег по дистанции (40–50 м). Низкий старт	
3	Низкий старт. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов.	
4	Учет техники низкого старта и бега на 30 метров. Бег 5 мин.	
5	Учет бега на 60 м. Совершенствовать технику прыжка с разбега	
6	Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Игра в футбол	
7	Бег на 60м на результат. Равномерный бег 1500 м (м) и 800м (д).	



8	Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов	
9	Учет прыжков в длину с разбега. Совершенствовать технику метания с разбега	
10	Метание мяча в вертикальную цель. Бег 1500 метров	
11	Игры с элементами легкой атлетики. Бег 15 минут.	
12	Преодоление горизонтальных препятствий. Равномерный бег. Игра в футбол	
13	Учет метания мяча на дальность с разбега. Бег до 8 минут	
14	ОФП. Бег 20 минут.	
15	Равномерный бег 1000 м. Игра «Пионербол»	
16	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке и в движении	
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	
18	Бросок мяча в корзину одной в прыжке. ОФП	
19	Бросок мяча в корзину двумя в прыжке. Игра «Перестрелка	
20	Повороты на месте. Ведение мяча с изменениями направления	
21	Повороты на месте. Ведение мяча с изменениями направления	
22	Ведение мяча с изменениями направления. Передача мяча одной рукой от плеча	
23	Передача мяча со сменой мест, в движении	
24	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	
25	Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча по кольцу	
26	Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча по кольцу. Игра «Перестрелка»	
27	Бросок мяча по кольцу после ловли. Игра «Перестрелка»	
28	Броски по кольцу после ведения. Игра «Мяч среднему»	
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	
30	Ведение мяча с изменениями направления. Передача мяча одной рукой от плеча	
31	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол	
32	Подтягивание на перекладине. Игра 3X3	
33	Подтягивание на перекладине. Игра 4X4	
34	Учет броска мяча по кольцу. Игра в мини-баскетбол	
35	Контроль по подтягиванию на перекладине. Игра «Перестрелка»	
36	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	
37	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	
38	Прием мяча снизу, двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	
39	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку	
40	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча	

	сверху двумя руками в парах через сетку.	
41	Стойка и перемещение игрока. Игра по упрощенным правилам	
42	Стойка и перемещение игрока. Игра по упрощенным правилам	
43	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	
44	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	
45	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	
46	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	
47	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	
48	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	
49	Инструктаж по Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. попеременный ход	
50	Попеременный и одновременный лыжных ходов; бега на лыжах	
51	Техника одновременного двухшажного и одношажного хода. Эстафеты	
52	Оценка одновременного одношажного хода; бега на лыжах	
53	Подъем в гору способом «Елочка»; бега на лыжах	
54	Торможение способом «Плуг», «Правым-Левым боком», «Упором»; бега на лыжах	
55	Спуск с пологого склона в верхней стойке; бега на лыжах	
56	Закрепление изученных способов спуска и подъема	
57	Закрепление изученных способов спуска и подъема	
58	Движения по пересеченной местности	
59	Поворот махом; бега на лыжах	
60	Зачет поворота махом; бега на лыжах	
61	Подъем в гору способом «Лесенка», «Елочка». Имитация лыжных гонок	
62	Имитация торможения способом: «Плуг», «Правым-Левым боком», «Упором»; бега на лыжах	
63	Имитация движения по пересеченной местности, спусков и подъемов	
64	ОРУ в парах. Передача мяча со сменой мест в парах	
65	Передача мяча в движении. Бросок по кольцу после ведения	
66	ОРУ со скакалками. Бросок по кольцу после ведения	
67	Учебно-тренировочная игра. Челночный бег 4x15 м.	
68	ОРУ. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в стойку на лопатках	

69	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения лежа	
70	ОРУ. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя	

### 8КЛАСС

№ п/п	тема	
1	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Инструктаж по ТБ Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	
2	<b>Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон.</b> <i>Представление о темпе, скорости и объёме л/атлетических упражнений.</i> Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
3	<b>Стартовый разгон. Финиширование.</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
4	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
5	<b>Бег 60 м на результат</b> Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	
6	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.</b> <i>История отечественного спорта.</i> Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
7	<b>Прыжок в длину; техника метания малого мяча</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	<b>Прыжок в длину на результат.</b> Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	
9	<b>Бег на средние дистанции</b> Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
10	<b>Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки) на результат.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
15	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. <i>Правила самоконтроля и гигиены.</i>	
16	<b>Бег 15 минут, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры.	

	Развитие выносливости	
17	<b>Бег 15 минут, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	
18	<b>Равномерный бег, бег под гору</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
19	<b>Бег 20 минут, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	
20	<b>Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки).</b> Развитие выносливости	
21	<b>Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	
22	<b>Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	
23	<b>Баскетбол Бросок двумя руками от головы в прыжке</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	
24	<b>Баскетбол Оценка техники выполнения штрафного броска</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	
25	<b>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.</b> Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3*3. Учебная игра	
26	<b>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.</b> Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	
27	<b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.</b> Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	
28	<b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.</b> Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	
29	<b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.</b> Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых	

	взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	
30	<b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.</b> Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	
31	<b>Баскетбол Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	
32	<b>Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	
33	<b>Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	
34	<b>Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	
35	<b>Баскетбол Учебная игра</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	
36	<b>Баскетбол Учебная игра</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	
37	<b>Баскетбол Учебная игра</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	
38	<b>Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.</b> Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	
39	<b>Волейбол ТБ на уроках. Тактика нападений и защиты в спортивных играх.</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая	

	подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
40	<b>Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</b> Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
41	<b>Волейбол. Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
42	<b>Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.</b> Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
43	<b>Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.</b> Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	
44	<b>Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.</b> Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
45	<b>Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.</b> Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
46	<b>Волейбол Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах</b> Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
47	<b>Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
48	<b>Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</b> Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
49	<b>Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</b> Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
50	<b>Волейбол Оценка техники выполнения нижней прямой подачи</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	

51	<b>Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
52	<b>Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
53	<b>Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.</b> Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
54	<b>Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.</b> Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
55	<b>Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.</b> Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
56	<b>Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.</b> Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
57	<b>Правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Экипировка лыжника.</b> <b>Основные правила проведения соревнований.</b>	
58	<b>ОРУ. Попеременный четырехшажный ход.</b>	
59	<b>ОРУ. Попеременный четырехшажный ход.</b> <b>«Гонки с выбыванием».</b>	
60	<b>ОРУ. Попеременный четырехшажный ход.</b> <b>«Гонки с выбыванием».</b>	
61	<b>ОРУ. Попеременный четырехшажный ход.</b> <b>«Гонки с выбыванием».</b>	
62	<b>ОРУ. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход без шага, переход через шаг, переход через два шага.</b>	
63	<b>ОРУ. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход без шага, переход через шаг, переход через два шага.</b>	
64	<b>ОРУ. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход без шага, переход через шаг, переход через два шага.</b>	

65	ОРУ. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход без шага, переход через шаг, переход через два шага.	
66	ОРУ. Преодоление контруклона. Одновременный одношажный ход. Въезд из высокой стойки и переход в низкую стойку.	
67	ОРУ. Преодоление контруклона. Одновременный одношажный ход. Въезд из высокой стойки и переход в низкую стойку.	
68	ОРУ. Преодоление контруклона. Одновременный одношажный ход. Въезд из высокой стойки и переход в низкую стойку.	
69	ОРУ. Преодоление контруклона. Одновременный одношажный ход. Въезд из высокой стойки и переход в низкую стойку.	
70	<b>Висы. Строевые упражнения</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	

### 9КЛАСС

№ п/п	Элементы содержания	
1	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Инструктаж по ТБ Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	
2	<b>Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон.</b> <i>Представление о темпе, скорости и объёме л/атлетических упражнений.</i> Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
3	<b>Стартовый разгон. Финиширование.</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
4	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
5	<b>Бег 60 м на результат</b> Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	
6	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.</b> <i>История отечественного спорта.</i> Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
7	<b>Прыжок в длину; техника метания малого мяча</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	<b>Прыжок в длину на результат.</b> Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	



9	<b>Бег на средние дистанции</b> Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
10	<b>Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки) на результат.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
15	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. <i>Правила самоконтроля и гигиены.</i>	
16	<b>Бег 15 минут, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	
17	<b>Бег 15 минут, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	
18	<b>Равномерный бег, бег под гору</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
19	<b>Бег 20 минут, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	
20	<b>Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки).</b> Развитие выносливости	
21	<b>Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	
22	<b>Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	
23	<b>Баскетбол Бросок двумя руками от головы в прыжке</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	
24	<b>Баскетбол Оценка техники выполнения штрафного броска</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	
25	<b>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.</b> Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3*3. Учебная игра	
26	<b>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.</b>	

	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	
27	<b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.</b> Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	
28	<b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.</b> Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	
29	<b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.</b> Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	
30	<b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.</b> Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	
31	<b>Баскетбол Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	
32	<b>Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	
33	<b>Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	
34	<b>Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	
35	<b>Баскетбол Учебная игра</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	
36	<b>Баскетбол Учебная игра</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	
37	<b>Баскетбол Учебная игра</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	

38	<b>Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.</b> Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	
39	<b>Волейбол ТБ на уроках. Тактика нападений и защиты в спортивных играх.</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
40	<b>Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</b> Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
41	<b>Волейбол. Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
42	<b>Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.</b> Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
43	<b>Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.</b> Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	
44	<b>Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.</b> Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
45	<b>Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.</b> Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
46	<b>Волейбол Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах</b> Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
47	<b>Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
48	<b>Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</b> Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в	

	нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
49	<b>Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</b> Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
50	<b>Волейбол Оценка техники выполнения нижней прямой подачи</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
51	<b>Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
52	<b>Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
53	<b>Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.</b> Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
54	<b>Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.</b> Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
55	<b>Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.</b> Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
56	<b>Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.</b> Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
57	<b>Правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Экипировка лыжника.</b> <b>Основные правила проведения соревнований.</b>	
58	<b>ОРУ. Попеременный четырехшажный ход.</b>	

59	<b>ОРУ. Попеременный четырехшажный ход. «Гонки с выбыванием».</b>	
60	<b>ОРУ. Попеременный четырехшажный ход. «Гонки с выбыванием».</b>	
61	<b>ОРУ. Попеременный четырехшажный ход. «Гонки с выбыванием».</b>	
62	<b>ОРУ. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход без шага, переход через шаг, переход через два шага.</b>	
63	<b>ОРУ. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход без шага, переход через шаг, переход через два шага.</b>	
64	<b>ОРУ. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход без шага, переход через шаг, переход через два шага.</b>	
65	<b>ОРУ. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход без шага, переход через шаг, переход через два шага.</b>	
66	<b>ОРУ. Преодоление контруклона. Одновременный одношажный ход. Въезд из высокой стойки и переход в низкую стойку.</b>	
67	<b>ОРУ. Преодоление контруклона. Одновременный одношажный ход. Въезд из высокой стойки и переход в низкую стойку.</b>	
68	<b>ОРУ. Преодоление контруклона. Одновременный одношажный ход. Въезд из высокой стойки и переход в низкую стойку.</b>	
69	<b>ОРУ. Преодоление контруклона. Одновременный одношажный ход. Въезд из высокой стойки и переход в низкую стойку.</b>	
70	<b>Висы. Строевые упражнения Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ</b>	

### Учебно-методическое обеспечение

1. Учебник «Физическая культура». 5-6-7 классы: Гурьев С.В. /под редакцией М.Я. Виленского. Москва, Просвещение, 2015г.
2. Учебник «Физическая культура» 8-9 классы Гурьев С.В./под редакцией М.Я. Виленского Москва, Просвещение, 2017г.
3. Программа физического воспитания 1-11 классы», А.П. Матвеев ФГОС Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты нового поколения): методическое пособие Просвещение, 2011г.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях и М.Я.Виленского 5-9 классы ФГОС: пособие для учителей общеобразовательная. Учреждений / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2014г.
5. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям.
6. Уроки физической культуры 5-7 классы. Методические рекомендации. В.И. Лях и М.Я.Виленский/ Москва, Просвещение 2014г.
7. Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008г.
8. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 класс. В.А. Лепёшкин. Москва. Дрофа 2006г.
9. «Урок физической культуры в современной школе» Г.А. Баландин. Москва. Советский спорт 2004г.

10. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
11. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
12. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.

### **Электронные ресурсы**

[http://www.bibliofond.ru/download\\_list.aspx?id=14632](http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632) Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол

<http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5

[http://easyen.ru/load/scenarii\\_prazdnikov/sportivnye\\_prazdniki/287](http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287) Спортивные праздники - Материалы к праздникам

<http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей

<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования

<https://multiurok.ru/> Сайт для учителей

<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал

<http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет

<http://pedsovet.su/load/98> [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://www.uchportal.ru/> - учительский портал

<http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры

<http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"

<http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры

<http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>

<http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры

<https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры

<https://guleon.wordpress.com/%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B8-%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/> Сайт для учителей физической культуры

[http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt\\_uchitelja/fizkultury/23](http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt_uchitelja/fizkultury/23)

<http://spo.1september.ru/>

[https://it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](https://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания

[rusedu.ru](http://rusedu.ru) Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"

<http://ballplay.narod.ru/>

<http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&eduid=7571> Сайт учителя физической культуры ОБЖ Муштаковой Надежды Вячеславовны

<http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/>  
<http://ptnic.ucoz.ru/>  
<http://www.prosv.ru> Сайт издательства «Просвещение».  
<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.  
<http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей»  
<http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе»  
<http://kzg.narod.ru/> «Культура здоровой жизни»  
[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) учительский портал  
[http://sportteacher.ru/structure/Объединение учителей физической культуры России](http://sportteacher.ru/structure/Объединение_учителей_физической_культуры_России)  
<http://pculture.ru/>  
[http://топрог.рф/video/video\\_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html](http://топрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html) «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)  
<http://sport-lessons.com/teamgames/football/> Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)  
<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)  
<http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/> Аэробика для детей(видео уроки)  
[http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post\\_470.html](http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html) Методическая копилка  
<http://learning.mioo.ru/login/index.php> Сообщество учителей физкультуры  
<http://www.moumarx.ru/> Методическое объединение учителей физкультуры  
<http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603> Инновационная деятельность учителей физкультуры  
<http://www.docme.ru/> информационный сервис  
<https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html> видеоуроки для учителей  
<http://www.boomle.ru/%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82-%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85-%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/> сайт творческих учителей физкультуры  
<http://www.e-osnova.ru/journal/16> Физическая культура. Все для учителя  
<http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы