

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кукуевская средняя общеобразовательная школа

Утверждена в составе ООП ООО  
приказ МБОУ Кукуевской СОШ  
от 31.08.2023 г № 130 о/д

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

**«Физическая культура»**

7 - 9 класс

ФГОС

Составитель: Гладков С.А.  
учитель физической культуры

2023 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Темы Плавательной подготовки проводятся теоретически, так как нет соответствующей материально-технической базы.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

## **СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ**

- организация работы с детьми как в офлайн, так и онлайн формате;
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы.
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления

человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, и дискуссий.

-применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр «Умники и умницы», «Что? Где? Когда?» стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.

Олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др. Учебно-развлекательные мероприятия (конкурс-игра «Предметный кроссворд», турнир «Своя игра», викторины, литературная композиция, конкурс газет и рисунков, экскурсия и др.);

-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников. Предметные выпуски заседания клуба «Что? Где? Когда?», брейн-ринга, квесты, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;

-организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

-инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, помогает приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – в 7 классе – 68 часов, в 8 классе – 68 часов, в 9 классе – 68 часов.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

#### **Гражданского воспитания:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

#### **Патриотического воспитания:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

#### **Духовно-нравственного воспитания:**

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

#### **Эстетического воспитания:**

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

#### **Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### **Трудового воспитания:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### **Экологического воспитания:**

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

#### **Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

**Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:**

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

**Метапредметные результаты** освоения программы основного общего образования, в том числе адаптированной, должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

*1) базовые логические действия:*

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;



выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

### *2) базовые исследовательские действия:*

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

### *3) работа с информацией:*

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

**Овладение системой универсальных учебных познавательных действий** обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

**Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий** обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)

- К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:
- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование

разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).
- 
- К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:
- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
- её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе



самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток,

дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### ***Знания о физической культуре.***

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники

выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

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

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

##### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **Содержание учебного предмета 8 класс**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

### **Здоровый образ жизни.**

*Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.*

Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенический требования во время закаливающих процедур.

### **Общие знания по теории и методике физической культуре.**

**Совершенствование физических способностей.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.

**Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.** Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Самонаблюдение и самоконтроль.** *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.* Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

### **История физической культуры.**

**Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.** *Олимпиады: странички истории.* Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

### **Техника безопасности**

**Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.** Причина возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость. Коррекция осанки, избыточной массы тела и разработка индивидуальных комплексов адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики с предметом для осанки и плоскостопия. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. Спортивно оздоровительная деятельность. 36, 39 урок.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы: «пол-оборота налево, направо», «полшага, полный шаг».

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперед и назад, «мост», стойка на лопатках и голове. Самостоятельно составленная из 6-7 элементов акробатика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Техника выполнения физических упражнений для развития силы, гибкости (подтягивание, отжимание).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).

Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка в перед и соскока (юноши).

Ритмическая гимнастика: стилизованные ОРУ под музыку, композиция из освоенных упражнений. ОФП- развитие силы и гибкости.

Вольные упражнения на базе ранее изученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики(девушки).

Опорные прыжки. 1) Техника выполнения опорного прыжка через «козла», прыжок ноги врозь – «козел» в ширину, высота 110-115 см (к). Техника наскока на мост, фазы приема и приземления. 2) Техника опорного прыжка: мальчики – прыжок согнув ноги, высота 110-115см (к). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): ходьба, прыжки, повороты, соскок. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): подтягивание, передвижение в висе, махом назад соскок, подъем переворотом в упор.

**Лёгкая атлетика.** Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Спринтерский . Скоростной бег до 60м (к). Бег на длинные 1000м (к) и средние дистанции 300м,600м (к). Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 800м. Челночный бег 3\*10м. Эстафетный бег. ОФП – развитие скорости, координации, силы.

Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места (к). Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги, прогнувшись. Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания (к). Прыжок в высоту с разбега.

Правила проведения соревнований по сдаче норм ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых и технических дисциплинах легкой атлетики.

Техника метания мяча на дальность с разбега (к). Метание спортивного снаряда (мяча) на дальность с разбега.

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Техника стоек, передвижений, остановок, поворотов туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Техника ловли и передачи мяча от груди двумя руками, одной от плеча и снизу на месте. Техника ведения мяча в основной стойке по прямой, с изменением направления и скорости. Техника бросков мяча. Техника владения мячом. Техника основных приемов и тактических действий в защите и нападении. Техника ведения мяча с изменением направления (к). Бросок мяча в кольцо в движении. Техника передачи мяча в движении. Техника выполнения двух шагов, броска мяча двумя и одной рукой в прыжке. Техника ведения, передачи в движении, ловли мяча в движении. Характеристика баскетбола: основные правила игры. Комбинации из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении) (к). Техника броска мяча одной рукой в движении после ведения (к).



Техника защиты: перехват мяча. Тактика игры: нападение быстрым прорывом (2:1); позиционное нападение с изменением позиции. Техника выполнения выбивания и вырывания мяча. Броски с места. Техника штрафного броска. Техника стоек, перемещения защитника. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов.

**Волейбол.** Правила техники безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приёма мяча снизу двумя руками и передачи мяча двумя руками сверху (к). Тактические действия в защите. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Техника нижней прямой подачи (к). Правила игры в волейбол. Техника прямого нападающего удара. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Передачи и приемы волейбольного мяча в парах. Тактика позиционного нападения с изменением позиции. Техника элементов волейбола в парах. Знания об игре: комплектование команды, судейство. Техника отбивания мяча кулаком. Техника ранее изученных упражнений. Подтягивание (к). игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов.

**Футбол.** Правила техники безопасности на уроках футбола. Характеристика игры «футбол». Основные приемы игры: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Техника ударов по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы и остановок мяча внутренней стороной стопы. Техника ударов по мячу серединой подъема, остановка летящего мяча. Учебная комбинация (ведение, пас, прием, удар по мячу). Техника ударов по воротам. Освоение тактики игры. Позиционное нападение с изменением позиции игроков, тактика свободного нападения. Правила игры мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее изученных технических приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее изученных технических приемов (юноши).

**Лыжная подготовка.** Виды лыжного спорта, техника передвижения на лыжах (имитация лыжных ходов). ОФП – развитие силы, координации и выносливости. Игры. Техника лыжных ходов: попеременный двушажный ход (к), одновременный одношажный, бесшажный ход. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. Переход с попеременнодвухшажного хода на одновременный и обратно. Подъем в гору скользящим шагом, ступающим шагом; спуск в основной стойке, низкой стойке; торможение плугом, торможение боковым скольжением при спуске с пологого склона. Одновременный двушажный ход (к). Ранее изученные упражнения лыжной подготовки и передвижение на лыжах при спусках, подъемах торможении. Прохождение дистанции 3км (к).

**Прикладно-ориентированная подготовка.** *Прикладно-ориентированные упражнения:* передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пересечённой местности; спрыгивания и запрыгивания на различные площадки; лазанье по шесту и гимнастической стенке; передвижение в висячем положении, упоре. Кросс до 1 км. Игры на внимание. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка (ОФП).

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

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

Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры, национальные игры (лапта). Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## **Содержание учебного предмета 9 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### **Здоровый образ жизни.**

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

*Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.* Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

.

#### **Общие знания по теории и методике физической культуре.**

**Совершенствование физических способностей.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.

**Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.** Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Самонаблюдение и самоконтроль.** *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.* Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

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

### **История физической культуры.**

**Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.** *Олимпиады: странички истории.* Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

### **Техника безопасности**

**Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.** Причина возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики с предметом для осанки и плоскостопия. 36, 39 урок.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы: «пол-оборота налево, направо», «полшага, полный шаг», переход с шага на

месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперед и назад, «мост», стойка на лопатках и голове. Самостоятельно составленная из 6-7 элементов акробатика. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши) (к). Техника выполнения физических упражнений для развития силы, гибкости (подтягивание, отжимание). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши.) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши).

Ритмическая гимнастика: стилизованные ОРУ под музыку, композиция из освоенных упражнений. ОФП- развитие силы и гибкости.

Опорные прыжки. 1) Техника выполнения опорного прыжка через «козла», прыжок ноги врозь – «козел» в ширину, высота 110-115 см (к). Техника наскока на мост, фазы приема и приземления. 2) Техника опорного прыжка: мальчики – прыжок согнув ноги, высота 110-115см (к).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением ходьбы, прыжков, поворотов, .полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад, соскока. (девушки).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись, подтягивание, передвижение в висе, подъем переворотом в упор.

**Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки.)**

**Лёгкая атлетика.** Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: беговые упражнения. Спринтерский, Скоростной бег до 60м (к). Бег на длинные 1000м (к) и средние дистанции 300м,600м (к). Бег в равномерном темпе до 800м. Челночный бег 3\*10м. Эстафетный бег. ОФП – развитие скорости, координации, силы. Кроссовый бег (кросс).

Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места (к). Техника прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги», «прогнувшись». Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания (к). Прыжок в высоту с разбега.

Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание мяча весом 150 г на дальность с разбега (к).

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Техническая подготовка в игровых действиях: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ловли и передачи мяча от груди двумя руками, одной от плеча на месте.

Техника ведения мяча в основной стойке по прямой, с изменением направления и скорости. Техника бросков мяча. Техника владения мячом. Техника основных приемов и тактических действий в защите и нападении. Техника ведения мяча с изменением направления (к). Бросок мяча в кольцо в движении. Техника передачи мяча в движении. Техника выполнения двух шагов, броска в прыжке. Техника ведения, передачи в движении, ловли мяча в движении. Броски одной и двумя руками в прыжке. Характеристика баскетбола: основные правила игры. Комбинации из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении) (к). Техника броска мяча одной рукой в движении после ведения (к). Применять технику элементов баскетбола в игре. Техника защиты: перехват мяча. Тактика игры: нападение быстрым прорывом (2:1); позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка. Техника выполнения выбивания и вырывания мяча. Броски с места. Техника штрафного броска. Техника стоек, перемещения защитника.

**Волейбол.** Правила техники безопасности на уроках волейбола. Техническая подготовка в игровых действиях : техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приёма мяча снизу двумя руками и передачи мяча двумя руками сверху (к). Тактические действия в защите. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Техника нижней прямой подачи в заданную часть площадки, в разные части площадки соперника (к). Правила игры в волейбол. Техника прямого нападающего удара. Тактика свободного нападения. Передачи и приемы волейбольного мяча в парах. Прием мяча после подачи. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху , стоя спиной к цели. Прием мяча отраженного сеткой. Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Блокировка нападающего удара. Тактика позиционного нападения с изменением позиции. Техника элементов волейбола в парах. Знания об игре: комплектование команды, судейство. Техника отбивания мяча кулаком. Техника ранее изученных упражнений. Подтягивание (к). Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2. Игра в нападение в зоне 3.

**Футбол.** Правила техники безопасности на уроках футбола. Характеристика игры «футбол». Основные приемы игры: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановка летящего мяча. Вбрасывание мяча из за боковой линии с места и с шагом. Учебная комбинация (ведение, пас, прием, удар по мячу). Техника ударов по воротам. Освоение тактики игры. Игра по правилам. Игра по правилам мини-футбола. Позиционное нападение с изменением позиции игроков, тактика свободного нападения.

**Лыжная подготовка.** Виды лыжного спорта, техника передвижения на лыжах (имитация лыжных ходов). ОФП – развитие силы, координации и выносливости. Игры. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный душажный ход (к), одновременный одношажный, бесшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом, ступающим шагом; спуск в основной стойке, низкой стойке; торможение плугом. Прохождение дистанции до 5км. Одновременный

двушажный ход (к). техника спуска, подъема, торможения. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции 3км (к).

**Прикладно-ориентированная подготовка.** *Прикладно-ориентированные упражнения:* передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пересечённой местности; спрыгивания и запрыгивания на различные площадки; лазанье по шесту и гимнастической стенке; передвижение в висящем положении. Кросс до 1 км. Игры на внимание. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка (ОФП).

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

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

Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры, национальные игры (лапта). Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			



2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего			
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			

Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			
Итого по разделу		62			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практически е работы	
1	Истоки развития олимпизма в России. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
5	Тактическая подготовка. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

	подготовки.				
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
7	Планирование занятий технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
9	Упражнения для коррекции телосложения. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

	учебного дня.				
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
12	Акробатические комбинации. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
13	Акробатические пирамиды. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
14	Стойка на голове с опорой на руки. Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
15	Стойка на голове с опорой на руки. Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
16	Комплекс упражнений степ-аэробики. Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

	среднем и высоком темпе (девочки).				
17	Комплекс упражнений степ-аэробики. Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
18	Комбинация на гимнастическом бревне. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
19	Комбинация на гимнастическом бревне. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
22	Лазанье по канату в два приёма. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
23	Лазанье по канату в два приёма. Совершенствование	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

	техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений				<a href="#">bject/9/1/</a>
24	Преодоление препятствий наступанием. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1			<a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/1/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/1/</a>
25	Преодоление препятствий наступанием. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1			<a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/1/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/1/</a>
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1			<a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/1/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/1/</a>
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1			<a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/1/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/1/</a>
28	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1			<a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/1/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/1/</a>
29	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1			<a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/1/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/1/</a>
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».	1			<a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/1/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/1/</a>
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения,	1			<a href="https://resh.edu.ru/su/bject/9/1/">https://resh.edu.ru/su/bject/9/1/</a>

	прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».				
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
34	Торможение на лыжах способом «упор». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
35	Торможение на лыжах способом «упор» Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
36	Поворот упором при спуске с пологого склона. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
37	Поворот упором при спуске с пологого склона. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>



	прохождения учебной дистанции.				
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами. Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
44	Передача мяча после отскока от пола. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
45	Передача мяча после отскока от пола Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Итоговая работа за 1 полугодие по основам знаний	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
46	Ловля мяча после отскока от пола Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
47	Ловля мяча после отскока от пола Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игровая деятельность по правилам с	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

	использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину				
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
51	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

54	Верхняя прямая подача мяча.Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
55	Верхняя прямая подача мяча. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
58	Перевод мяча за голову. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
59	Перевод мяча за голову. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

	с использованием ранее разученных технических приёмов.				
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
66	Тактические действия при выполнении углового удара. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
67	Тактические действия при выполнении углового удара. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			
-------------------------------------	----	--	--	--

## 8 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Электронные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	<b>Лёгкая атлетика (8ч), знания о физической культуре (1ч).</b>				
1	<i>Знания о ФК. История ФК.</i> Летние и зимние Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках л/а.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
2	Беговые упражнения. Техника спринтерского бега. Скоростной бег до 60 м. ОФП - развитие скорости, координации и силы.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
3	Правила проведения соревнований по сдаче норм ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых и технических дисциплинах легкой атлетики. Техника бега на средние дистанции. Бег до 600м. ОФП - развитие скорости, координации и силы.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
4	Беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 60м ( <b>контроль</b> ). ОФП - развитие скорости, координации и силы.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

5	Беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 300м ( <b>контроль</b> ). ОФП - развитие скорости, координации и силы.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
6	Беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе до 800м. ОФП-развитие выносливости.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
7	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с места. ОФП -развитие скорости, силы и координации.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
8	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места ( <b>контроль</b> ). Кроссовый бег. ОФП - развитие скорости, силы и координации.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
9	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000м. ОФП - развитие выносливости.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
<b>Баскетбол (8 ч), , знания о ФК (1ч).</b>					
10	<i>Знания о ФК. Физическая культура человека.</i> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи. Правила техники безопасности на уроках баскетбола и футбола.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
11	Баскетбол. Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Техника ведения мяча в основной стойке по прямой, с изменением направления и скорости. Техника ловли и передачи мяча от груди двумя руками и одной от плеча, снизу на месте.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
12	Баскетбол. Техника основных приемов и тактических действий в защите и нападении. ОФП – развитие силы	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

	и быстроты.				
13	Баскетбол. Техника ведения мяча с изменением направления (к), броска мяча в кольцо в движении. Техника передачи мяча в движении.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
14	Баскетбол. Характеристика баскетбола: основные правила игры. Тактика игры: тактические действия в защите и нападении. ОФП – развитие силы и быстроты.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
15	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении). Техника бросков мяча одной рукой в движении после ведения (к).	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
16	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении. Применять технику элементов баскетбола в игре.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
17	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении) (к). Тактика игры: позиционное нападение с изменением позиций.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
18	Баскетбол. Техника вырывания и выбивания мяча. Тактика игры: позиционное нападение с изменением позиций; нападение быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
<b>Гимнастика (8ч). Способы двигательной деятельности (1ч).</b> <b>Физическое совершенствование: физкультурно – оздоровительная деятельность (2ч),</b> <b>прикладно – ориентированная деятельность (1ч).</b>					
19	<i>Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий ФК.</i> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

	гигиенические требования к банным процедурам.				
20	Гимнастика. Организующие команды и приёмы: «Пол-оборота направо, налево!», «Полшага, полный шаг!». Акробатические упражнения: перекаты; кувырки вперёд и назад; «мост»; стойка на лопатках и голове.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
21	Ритмическая гимнастика: стилизованные ОРУ под музыку. ОФП (контроль).	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
22	Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинация самостоятельно составленная из 6-7 элементов акробатики. ОФП – развитие силы и гибкости.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
23	Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши) (к). Техника выполнения физических упражнений для развития силы, гибкости (подтягивание, отжимание).	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
24	Ритмическая гимнастика: стилизованные ОРУ под музыку; композиция из освоенных упражнений. ОФП – развитие силы и гибкости.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
25	Гимнастика. Опорный прыжок 1. Техника выполнения опорного прыжка через «козла», прыжок ноги врозь – «козел» в ширину, высота 110-115 см. Техника наскока на мост, фазы полета и приземления.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
26	Гимнастика. Опорный прыжок 2. Техника опорного прыжка: мальчики - прыжок согнув ноги, девочки - прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110-115см).	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
27	<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i> Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики для осанки и плоскостопия. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>



	культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. Спортивно оздоровительная деятельность				
	Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Опорный прыжок: мальчики - прыжок согнув ноги ( <b>контроль</b> ), девочки - прыжок ноги врозь. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка в перед и соскока (юноши).	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
28	Гимнастика. Опорный прыжок: мальчики - прыжок согнув ноги, девочки - прыжок ноги врозь - ( <b>контроль</b> ). Упражнения на гимнастическом бревне (д): ходьба, прыжки, повороты, соскок. Упражнения на перекладине(м): подтягивания; передвижения в вися.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
29	<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i> Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость. Коррекция осанки, избыточной массы тела и разработка Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики с предметом для осанки и плоскостопия.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
<b>30</b>	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях(девушки). Упражнения на перекладине (м): передвижение в вися; махом назад соскок.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
31	Гимнастика. Упражнения на бревне (д): комбинация из освоенных упражнений. Гимнастическая комбинация на перекладине с	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

	включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).				
32	Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинация самостоятельно составленная из 6-7 элементов акробатики. ОФП – развитие силы и гибкости.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
	<b>Лыжная подготовка (9ч), знания о ФК (1ч).</b>				
33	<i>Знания о ФК. Физическая культура человека.</i> Физическая подготовка, как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
34	Лыжи. Виды лыжного спорта; техника передвижений на лыжах (имитация лыжных ходов). ОФП – развитие силы, координации и выносливости. Игры.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
35	Лыжи. Попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный, бесшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом; спуск в основной стойке.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
36	Лыжи. ОФП – развитие координации движений и выносливости. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Прохождение дистанции 3км.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
37	Лыжи. Одновременный двухшажный ход ( <b>контроль</b> ); попеременный двухшажный ход. Согласованность работы рук и ног.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
38	Лыжи. Подъем в гору ступающим шагом; спуск в основной и низкой стойках, торможение плугом. Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. Прохождение дистанции 3-3,5 км.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

39	Лыжи. Попеременный двухшажный ход ( <b>контроль</b> ). Техника поворота переступанием в движении.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
40	Лыжи. Техника спуска, подъема. Торможение плугом, торможение боковым скольжением при спуске с пологого склона. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный и обратно. Прохождение дистанции 3-3,5 км.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
41	Лыжи.. Ранее изученные упражнения лыжной подготовки и передвижение на лыжах при спусках, подъемах торможении. Прохождение дистанции 3км ( <b>контроль</b> ).	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
42	Лыжи. Техника спусков и подъёмов ранее изученных. Игры на спусках.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
<b>Лёгкая атлетика (4ч). Знания о ФК и способы двигательной деятельности (1ч). Прикладно – ориентированная подготовка (1ч).</b>					
43	<i>Знания о ФК. Физическая культура (основные понятия).</i> Техника движений и ее основные показатели. Профилактика проявления ошибок и способы их устранения. <i>Способы двигательной деятельности.</i> Прикладная физическая подготовка как всестороннее и гармоничное физическое совершенствование. Правила безопасности на уроках л/а.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
44	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». ОФП -развитие силы.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
45	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега ( <b>контроль</b> ). ОФП - развитие силы.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
46	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
47	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

48	<i>Прикладно – ориентированная подготовка.</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Бег по пересечённой местности до 1км. Игры.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
<b>Волейбол (10ч), знания о ФК (1ч).</b>					
49	<i>Знания о ФК. История ФК.</i> Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. Составление планов конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Правила безопасности на уроках волейбола.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
50	Волейбол. Техника стоек и перемещений. Техника приема мяча двумя руками снизу и передачи мяча двумя руками сверху.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
51	Волейбол. Тактические действия в защите. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. ОФП – развитие силы, быстроты и координации.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
52	Волейбол. Техника приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками через сетку .Совершенствование техники стойки и перемещения.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
53	Волейбол. Техника нижней прямой подачи. Правила игры в волейбол.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
54	Волейбол. Правила игры в волейбол. ОФП – развитие силы, быстроты и координации движений.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
55	Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу ( <b>контроль</b> ). ОФП – развитие силы.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
56	Волейбол. Техника выполнения нижней прямой подачи. Правила игры в волейбол.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

57	Волейбол. Тактика свободного нападения. ОФП – развитие силы и координации.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
58	Волейбол. Передачи и приемы волейбольного мяча в парах. Техника прямого нападающего удара.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
59	Волейбол. Техника нижней прямой подачи ( <b>контроль</b> ). Игра по правилам.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
<b>Футбол (8ч), знания о ФК (1ч),</b>					
60	<i>Знания о ФК. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</i> Правила безопасности на уроках л/а и футбола.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
61	Футбол. Техника упражнений с мячом: ведение, остановки мяча, удары по воротам. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее изученных технических приемов (юноши).	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
62	Футбол. Техника упражнений с мячом: ведение, остановки мяча, удары по воротам. Игра по правилам. Сдача контрольных нормативов.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
63	Футбол. Упражнения с мячом. Игра по правилам.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
64	Футбол: технические упражнения; тактика нападения и защиты. Игра по правилам.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
65	Футбол: игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
66	Футбол. Упражнения с мячом. Игра по правилам.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
67	Футбол: технические упражнения; тактика нападения и защиты. Игра по правилам.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
68	Футбол: игра по правилам. Развитие быстроты, силы,	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

	ВЫНОСЛИВОСТИ.				u
--	---------------	--	--	--	---

## 9 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Электронные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Лёгкая атлетика (8ч), знания о физической культуре (1ч).</b>					
1	<i>Знания о ФК. История ФК.</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках л/а.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
2	Беговые упражнения. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: скоростной бег до 60 м. ОФП- развитие скорости, координации и силы.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
3	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Бег до 600м. ОФП- развитие скорости, координации и силы.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
4	Беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 60м ( <b>контроль</b> ). ОФП- развитие скорости, координации и силы.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
5	Беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 300м ( <b>контроль</b> ). ОФП- развитие скорости, координации и силы.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
6	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры..Беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции.Бег в	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

	равномерном темпе до 800м. ОФП- развитие выносливости.				
7	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с места. ОФП- развитие скорости, силы и координации.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
8	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места ( <b>контроль</b> ).ОФП- развитие скорости, силы и координации .	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
9	Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000м. ОФП- развитие выносливости.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
<b>Баскетбол (8 ч), футбол (3ч), знания о ФК (1ч).</b>					
10	<i>Знания о ФК. Физическая культура человека.</i> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни Профессионально-прикладная физическая культура. Правила техники безопасности на уроках баскетбола и футбола.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
11	Футбол. Освоение тактики игры футбол: позиционные нападения с изменением позиций игроков; тактика свободного нападения. ОФП.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
12	Футбол. Характеристика спортивной игры футбол: история футбола; правила техники безопасности. ОФП – развитие быстроты и силы.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
13	Футбол. Характеристика игры футбол: основные приёмы игры; освоение передвижений и остановок. ОФП – развитие силы и координации.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
14	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча в основной стойке по прямой, с изменением направления и	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

	скорости. Техника ловли и передачи мяча от груди двумя руками и одной от плеча на месте.				
15	Баскетбол. Техника ведения мяча с изменением направления (к), броска мяча в кольцо в движении. Техника передачи мяча в движении.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
16	Баскетбол. Техника выполнения двух шагов, броска в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке. Техника ведения, передачи в движении, ловли мяча в движении.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
17	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении). Техника бросков мяча одной рукой в движении после ведения (к).	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
18	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении. Применять технику элементов баскетбола в игре.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
19	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении) (к). Тактика игры: позиционное нападение с изменением позиций.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
20	Баскетбол. Техника выполнения вырывания и выбивания мяча. Броски с места. Применять технику элементов баскетбола в игре с соблюдением правил баскетбола.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
<b>Гимнастика (8ч). Способы двигательной деятельности (1ч). Физическое совершенствование: физкультурно – оздоровительная деятельность (2ч), прикладно – ориентированная деятельность (1ч).</b>					
21	<i>Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий ФК.</i> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Банные процедуры и их задачи, связь с	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>



	укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.				
22	Гимнастика. Организующие команды и приёмы: «Пол-оборота направо, налево!», «Полшага, полный шаг!». Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два , по четыре в движении. Акробатические упражнения: перекаты; кувырки вперёд и назад; «мост»; стойка на лопатках и голове.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
23	Ритмическая гимнастика: стилизованные. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки.) <b>ОФП (контроль).</b>	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
24	Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинация самостоятельно составленная из 6-7 элементов акробатики. ОФП – развитие силы и гибкости.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
25	Гимнастика. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши) (к). техника выполнения физических упражнений для развития силы, гибкости (подтягивание, отжимание).	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
26	Способы самостоятельной деятельности. Измерение функциональных резервов организма Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха Ритмическая гимнастика: стилизованные ОРУ под музыку; композиция из освоенных упражнений.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
27	Гимнастика. Опорный прыжок 1.Техника выполнения опорного прыжка через «козла», прыжок ноги врозь – «козел» в ширину, высота 110-115 см. Техника наскока на мост, фазы полета и приземления. Гимнастическая	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

	комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись.				
28	Гимнастика. Опорный прыжок 2. Техника опорного прыжка : мальчики - прыжок согнув ноги, девочки - прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110-115см). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
29	Ритмическая гимнастика: композиция из освоенных упражнений. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i> Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики для осанки и плоскостопия. Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
30	Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Опорный прыжок: мальчики - прыжок согнув ноги ( <b>контроль</b> ), девочки - прыжок ноги врозь. ОФП – развитие силы и гибкости.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
31	Гимнастика. Опорный прыжок: мальчики - прыжок согнув ноги, девочки- прыжок ноги врозь - ( <b>контроль</b> ). Упражнения на гимнастическом бревне (д): ходьба, прыжки, повороты, соскок. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши.)	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
32	<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i> Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики с предметом для осанки и плоскостопия. Черлидинг: композиция упражнений с	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

	построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки.)				
33	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением ходьбы, прыжков, поворотов, .полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад, соскока. (девушки). .Упражнения на перекладине(м): передвижение в виси; махом назад соскок.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
34	Гимнастика. Упражнения на бревне(д): комбинация из освоенных упражнений. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
35	<i>Прикладно – ориентированная подготовка.</i> Техника бега по пересечённой местности. Кросс до 1км. Игры на внимание.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
<b>Лыжная подготовка (9ч), знания о ФК (1ч).</b>					
36	<i>Знания о ФК. Физическая культура человека.</i> Физическая подготовка, как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
37	Лыжи. Виды лыжного спорта; техника передвижений на лыжах (имитация лыжных ходов). Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
38	Лыжи. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный, бесшажный ход. Подъем в гору	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

	скользящим шагом; спуск в основной стойке.				
39	Лыжи. ОФП – развитие координации движений и выносливости. Прохождение дистанции 3км.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
40	Лыжи. Одновременный двухшажный ход( <b>контроль</b> ); попеременный двухшажный ход. Согласованность работы рук и ног.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
41	Лыжи. Подъем в гору ступающим шагом; спуск в основной и низкой стойках, торможение плугом. Прохождение дистанции до 5 км.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
42	Лыжи. Попеременный двухшажный ход ( <b>контроль</b> ). Техника поворота переступанием в движении.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
43	Лыжи. Техника спуска, подъема и торможения. Прохождение дистанции 5 км. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
44	Лыжи. Прохождение дистанции 3км ( <b>контроль</b> ).	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
45	Лыжи. Техника спусков и подъёмов ранее изученных. Игры на спусках. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
<b>Волейбол (10ч), знания о ФК (1ч).</b>					
46	<i>Знания о ФК. История ФК.</i> Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. Правила безопасности на уроках волейбола.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
47	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях : техника стоек и перемещений. Техника приема мяча двумя руками снизу и передачи мяча двумя руками сверху.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
48	Волейбол. Тактические действия в защите. ОФП – развитие силы, быстроты и координации.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
49	Волейбол. Техника приема мяча снизу и передачи	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

	мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование техники стойки и перемещения. Прием мяча отраженного сеткой.				u
50	Волейбол. Техника нижней прямой подачи в разные части площадки соперника Правила игры в волейбол.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
<b>51</b>	Волейбол. Правила игры в волейбол. ОФП – развитие силы, быстроты и координации движений.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
52	Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу ( <b>контроль</b> ). ОФП – развитие силы.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
53	Волейбол. Техника выполнения нижней прямой подачи. Правила игры в волейбол.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
<b>54</b>	Волейбол. Тактика свободного нападения. ОФП – развитие силы и координации.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
55	Волейбол. Передачи и приемы волейбольного мяча в парах. Прием мяча после подачи. Техника прямого нападающего удара.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
56	Волейбол. Техника нижней прямой подачи в заданную часть площадки ( <b>контроль</b> ). Игра по правилам.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
<b>Лёгкая атлетика (13ч), футбол (4ч), знания о ФК (1ч),</b>					
<b>57</b>	<i>Знания о ФК. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Правила безопасности на уроках л/а и футбола.</i>	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
58	Беговые упражнения. Техника челночного бега 3*10м. Челночный бег. Прыжки в длину с места.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
59	. Футбол. Техника упражнений с мячом: ведение, остановки мяча, удары по воротам. Игра по правилам.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
<b>60</b>	Беговые упражнения. Челночный бег 3*10м ( <b>контроль</b> ). Эстафетный бег.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
61	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места( <b>контроль</b> ). ОФП- развитие силы, скорости и	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

	координации.				
62	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Бег до 600м. Игра лапта.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
<b>63</b>	Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м. <i>Прикладно – ориентированная подготовка.</i> Упражнения по развитию силы и координации с использованием гимнастических снарядов.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
64	Метание мяча. Техника метания мяча на дальность с разбега. Игра лапта.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
65	Футбол. Техника упражнений с мячом: ведение, остановки мяча, удары по воротам. Игра по правилам.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
<b>66</b>	Беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 60м ( <b>контроль</b> ). Развитие скорости и силы.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
67	Метание мяча. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание теннисного мяча. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег до 800м.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
68	Футбол. Упражнения с мячом. Игра по правилам.	1			<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

### **Оценивание на уроке физической культуры.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально в любой части урока.

#### **Уровень физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует учитывать реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности физического развития ученика и его здоровья.

#### **Техника упражнений.**

По технике владения двигательными действиями (умение, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, из-за которых возникла неуверенность или напряженность.

### Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса

	мальчики			Девочки		
	низкий	Средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	5,6	5,2	4,8	6,3	5,8	5,0
Бег 60 м	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8
Бег 1000м	5.40	4.50	4.20	6.10	5.35	5.00
Бег 300м	1.25	1.13	1.05	1.40	1.28	1.18
6 мин.бег	18	22	26	14	18	22
Челн. бег 3*10м	8,8	8,3	8,0	10,0	9,3	8,7
Прыжок в длину	170	185	200	155	170	185
Наклон	3	6	10	5	10	16
Подтягивание	3	5	8	10	14	18
Пресс за30сек	23	27	29	19	23	26
Скакалка за 1мин	80	100	110	90	110	120
Метание мяча	23	31	39	16	19	26
Лыжи 2 км	14.30	13.30	12.30	15.30	14.30	13.30



## Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса

	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	5,5	5,1	4,7	5,9	5,4	4,9
Бег 60 м	10,5	9,7	8,8	10,7	10,0	9,5
Бег 1000 м	5.20	4.40	4.10	6.00	5.20	4.50
Бег 300 м	1.20	1.10	1.01	1.35	1.25	1.15
6 мин. бег	19	23	27	15	19	23
Челн. бег 3*10м	8,6	8,0	7,7	9,4	9,0	8,6
Прыжок в длину	180	195	210	160	175	190
Наклон	4	7	11	6	11	17
Подтягивание	4	6	9	12	15	17
Пресс за 30 с	24	28	30	20	24	27
Скакалка за 1 мин	90	110	120	100	120	130
Метание мяча	28	37	42	17	21	27
Лыжи 3 км	18.3	17.0	16.0	20.0	19.0	18.0
Бег 1.500 м	без учета времени					

## Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса

	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	5,3	4,9	4,5	5,8	5,3	4,9
Бег 60 м	10,0	9,0	8,3	10,5	9,9	9,3
Бег 1000 м	5.00	4.30	4.00	5.50	5.10	4.40
Бег 2000 м	10.40	10.00	9.00	12.00	10.40	10.00
Бег 300 м	1.09	1.04	0.59	1.19	1.14	1.09
6 мин.бег	20	24	28	16	20	24
Челн.бег 3*10м	8,4	7,9	7,4	9,3	8,4	7,9
Прыжок в длину	190	205	220	165	180	195
Наклон	4	8	12	7	12	18
Подтягивание	5	7	10	12	14	16
Пресс за 30с за 1мин	15	20	24	14	17	22
	40	45	50	30	40	45
Скакалка за 1мин	110	120	130	120	130	140
Метание мяча	31	40	45	18	23	28
Льжи 3км	17.00	16.00	15.30	19.00	18.00	17.00

**Рекомендации для занятий с учащимися отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья**

Болезни	Не рекомендуется		Рекомендуется	
	Характеристика упражнения	Виды спорта	Характеристика упражнения	Виды спорта
1.Ревматизм Миокардит ПМК	-Бег более 10мин, -нагрузки силового характера ; -сопротивление. -натуживание; -- нервного эмоционального напряжение	Бег, спортивная ходьба, горнолыжный спорт, борьба, единоборства Все упражнения с натуживанием.	Тренируется ловкость, быстрота.	Лыжи не более 10км, гимнастика, волейбол, туризм.
2.Гипертоническая болезнь НЦД, ВСД это при высоком давлении	Максимум напряженной деятельности на сердце. -силового статического характера -напряжение скоростного характера -гимнастика	Бег на короткие и средние дистанции -прыжки -плавание - поднятие тяжести -спортивные игры.	Упражнение циклического характера в основном на выносливость не требующие внимания.	Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба, туризм.
3.Хронический бронхит. Бронхиальная астма. Астматический бронхит.	Резкое колебание окружающей температуры -длительное пребывание на холоде -задержка дыхания -натуживание	-Лыжи -плавание		Все виды спорта
4.Сколиоз	-скоростные упражнения. Резкие нагрузки на позвоночник, фиксирующие упражнения на позвоночник	Единоборства  Прыжки -метание -волейбол -борьба -поднятие тяжести		Бег на носках. Лыжи, коньки,

5.Плоскостопие	-Прыжки, -соскоки Резкие статические нагрузки на стопу.	-Гимнастика борьба - прыжки		хоккей.  Спортивная ходьба плавание туризм.
6.Миопия средней степени.	Значительное сотрясение тела, опасны удары по голове, силовые, кувырки.	-бег на короткие дистанции, -гимнастика -метания -	Все упражнения циклического характера не требующие большого внимания.	Бег на выносливость, бег 60 м
7. Почки, пиелонефрит.	Прыжки, короткие дистанции.	подтягивание -борьба	Упражнения для укрепления прямой мышцы живота	
8.Желудочно - кишечный тракт	Уменьшить нагрузки на мышцы брюшного пресса, прыжки, работа на скорость.			
9.ЦНС	Упражнение вызывающие нервный срыв, эмоции, ограничить время на высоте.			

### Что можно демонстрировать:

- 1.Челночный бег 3\*10м, 60м, прыжки в длину.
- 2,3. Гибкость, прыжки в длину , бег на короткие дистанции.
4. Противопоказаны подтягивание и прыжки.
5. Демонстрируют все виды.

6. Нельзя прыжки, подтягивание, наклоны.

7. Выносливость, 3\*10м, 6-минутный бег

8. Выносливость, 3\*10, 60 м.

### **Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.**

#### **1. Прыжок в длину с места (основной зачет).**

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,  
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,  
- показать прыжок в длину с места  
«5»- нет ошибок;  
«4»- допускается 1-2 ошибки;  
«3»- допускается 3 и более ошибок;  
«2» - все неверно.

#### **2. Челночный бег:**

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,

- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,

«5»- нет ошибок;  
«4»- допускается 1-2 ошибки;

#### **3. Бег 30м, 60м, 100м:**

Подготовительная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

Специальная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

- показать технику (5-6 класс – «высокий старт», 7-11 класс – «низкий старт»)

«5»- нет ошибок;  
«4»- допускается 1-2 ошибки;  
«3»- допускается 3 и более ошибок;

#### **4. «6-ти минутный бег», бег 1 км, 2км, 3км.**

Подготовительная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости;

- бег в течении 5 минут без учета пройденной дистанции с переходом на ходьбу по самочувствию.

«5»- без перехода на ходьбу;  
«4»- 1-2 перехода на ходьбу;  
«3»- многократные переходы.

Специальная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости.

### **5. Подтягивание. Отжимание:**

Подготовительная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

- отжимание от скамейки, сгибание рук до 90° в локтевых суставах;

- Поднимание туловища из положения лежа на спине, держа руки скрестно на груди.

Специальная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

### **6. Бег 300м:**

Подготовительная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения.

Специальная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения

**7. Прыжки в длину с разбега:** - техника прыжка, рассказать по карточке.

**8. Прыжок в высоту с разбега:** - рассказать технику прыжка в высоту с разбега.

**9. Метание мяча, гранаты на дальность:** выполнение основных нормативов.

### **10. Лыжи:**

Подготовительная группа: - прохождение дистанции без учета времени.

«5» - прохождение всей дистанции;

«4»- 60-80% длины всей дистанции

«3»- 50% и меньше

- рассказать технику безопасности, правила поведения, первая мед. помощь при обморожении.

Специальная группа: - прохождение любой дистанции по самочувствию.

### **11. Акробатические упражнения:**

Подготовительная группа: -выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

Специальная группа: -выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

## **12. Опорный прыжок:**

Подготовительная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе;

Специальная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе.