

Планируемые освоения основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура»

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных

компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы

физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник научится:

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

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

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Содержание предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, , упражнения на перекладине (мальчики). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. Тематическое планирование

5 класс

1	История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 метров. Правила ТБ при занятиях в спортивном зале и при занятиях легкой атлетикой. Инструкция № 1-1, 1-2.	1
2	Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Тестирование бега 30м.	1
3	Скоростной бег до 40 метров. Тестирование челночного бега 3x10.	1
4	Контрольный урок: бег 60 метров на результат. Тестирование наклона туловища из положения сидя.	1
5	Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжка в длину с места.	1
6	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Тестирование подтягивания в висе на перекладине.	1
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1
8	Контрольный урок: прыжок в длину с разбега.	1
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
10	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1
12	Контрольный урок: метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
13	Бег в равномерном темпе до 10 минут.	1
14	Кроссовый бег до 12 минут.	1
15	Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Правила ТБ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Инструкция № 1-5.	1
16	Комбинация из освоенных элементов передвижения.	1
17	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	1
18	Передача мяча над собой и через сетку.	1
19	Контрольный урок: передача мяча сверху двумя руками.	1
20	Развитие координационных способностей.	1
21	Контрольный урок: кросс по пересеченной местности 1000 метров.	1
22	Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. Правила ТБ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Инструкция № 1-5.	1
23	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения.	1
24	Удары по воротам на точность.	1
25	Комбинация из освоенных элементов.	1
26	Контрольный урок: по футболу.	1
27	Спортивная игра футбол по упрощенным правилам.	1
28	Гимнастика ее история. Перестроения из одной колонны по одному по четыре дроблением и сведением. Правила ТБ на занятиях	1

	спортивной гимнастикой. Инструкция № 1-9	
29	Круговая тренировка	1
30	Кувырок вперед	1
31	Кувырок назад.	1
32	Стойка на лопатках	1
33	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1
34	Мост из положения лежа на спине.	1
35	Комбинация из освоенных элементов.	1
36	Контрольный урок: комбинация из освоенных элементов.	1
37	Висы	1
38	Опорный прыжок.	1
39	Круговая тренировка.	1
40	Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
41	Упражнения в равновесии.	1
42	Прыжки в скакалку в тройках	1
43	Тестирование: прыжки со скакалкой 30 секунд.	1
44	Лазанье по канату в два приема.	1
45	Контрольный урок: лазанье по канату в два приема.	1
46	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Правила ТБ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Инструкция № 1-5.	1
47	Удары по воротам на точность.	1
48	Комбинации из освоенных элементов.	1
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Правила ТБ при проведении занятий по лыжному спорту. Инструкция № 1-3.	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
52	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
53	Попеременный двухшажный ход.	1
54	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
55	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
56	Подъем на склон «елочкой» и «полу- елочкой».	1
57	Подъем на склон «елочкой» и «полу- елочкой». Спуск в основной стойке на лыжах.	1
58	Подъем на склон «Лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	1
59	Подъем на склон «Лесенкой», торможение	1
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
61	Передвижение и спуск на лыжах	1
62	Прохождение дистанции 1 км на время.	1

63	Подвижная игра на лыжах «накаты».	1
64	Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение и повороты «Упором».	1
65	Контрольный урок: Д= 1км. Различные варианты подъемов и спусков на лыжах.	1
66	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
67	Основные правила игры в волейбол. Перемещения в стойке. Правила ТБ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Инструкция № 1-5.	1
68	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1
69	Передача мяча сверху двумя руками и после перемещения вперед.	1
70	Передача мяча над собой и через сетку.	1
71	Контрольный урок: передача мяча сверху двумя руками.	1
72	Развитие координационных способностей.	1
73	Прием мяча двумя руками снизу.	1
74	Прием мяча через сетку.	1
75	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 метра от сетки.	1
76	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 метров от сетки.	1
77	Контрольный урок: нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 метров от сетки.	1
78	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
79	Спортивные игры(волейбол 12 часов) Волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Тестирование броска набивного мяча из-за головы.	1
80	Волейбол. Передача мяча сверху и снизу. Тест прыжка в длину с места.	1
81	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками.	1
82	Волейбол. Контрольный урок: верхняя передача двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
83	Волейбол. Нижняя прямая подача. Контрольный урок: челночный бег 4х9 метров.	1
84	Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками. . Тестирование челночного бега 3х10 метров.	1
85	Волейбол. Контрольный урок: Нижняя прямая подача с расстояния 6 метров от сетки . Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
86	Волейбол. Игра по упрощенным правилам. Тестирование отжимание от пола.	1
87	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Тестирование подтягивания на высокой(М) и низкой (Д) перекладине.	1
88	Волейбол. Контрольный урок: передача мяча снизу двумя руками.	1
89	Волейбол. Игра по упрощенным правилам. Тестирование прыжков через скакалку за 30 секунд.	1
90	Волейбол. Контрольный урок: игра по упрощенным правилам. Тестирование поднимания туловища за 30 секунд.	1
91	Легкая атлетика (15 – часов) Прыжок в высоту способом перешагивания с 7-9 шагов разбега.	1
92	Контрольный урок: прыжок в высоту способом перешагивания с 7-9 шагов разбега.	1
93	Высокий старт. Стартовый разгон.	1

94	Контрольный урок: бег 30 метров. Высокий старт. Стартовый разгон.	1
95	Контрольный урок: бег 60 метров. Финиширование	1
96	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
97	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Тестирование бега на 300 метров.	1
98	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Тестирование бега 500 метров.	1
99	Контрольный урок: прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
100	Метание мяча на дальность	1
101	Метание мяча на дальность. Тестирование бега на 1000 метров	1
102	Контрольный урок: метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1
103	Эстафеты. Развитие выносливости .	1
104	Контрольный урок: бег 1500 метров без учета времени.	1
105	Подвижные игры и эстафеты.	1
		105

6 класс

1	Легкая атлетика(15 часов). История развития легкой атлетики в России.высокий старт. Правила ТБ при занятиях в спортивном зале. Инструкция № 1-1.	1
2	Бег на короткие дистанции. Тестирование бега 30м.. Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой. Инструкция № 1-2.	1
3	Бег на короткие дистанции. Тестирование челночного бега 3x10.	1
4	Контрольный урок: бег 60 метров. Высокий старт. Бег на короткие дистанции .	1
5	Техника старта с опорой на одну руку. Тестирование подтягивания.	1
6	Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.	1
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Эстафетный бег.	1
8	Контрольный урок: прыжок в длину. Техника прыжка в длину с разбега.	1
9	Метание мяча в горизонтальную цель. Тестирование бега 300 метров. Специальные беговые упражнения.	1
10	Метание мяча в вертикальную цель. Тестирование бега 500 метров .	1
11	Контрольный урок: челночный бег 4x9 метров. Метание мяча на дальность	1

12	Контрольный урок: метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Развитие выносливости.	1
13	Равномерный бег. Тестирование бега на 1000 метров. Развитие выносливости.	1
14	Преодоление полосы препятствий.(4-5 препятствий). Развитие выносливости.	1
15	Контрольный урок: бег 1500 метров. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
16	Спортивные игры (футбол) 12 часов Основные правила игры в футбол. Стойки и перемещения игрока. Правила ТБ при проведении занятий спортивным и подвижным играм. Инструкция № 1-5	1
17	Техника ведения мяча по прямой.	1
18	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления.	1
19	Техника ведения мяча. Техника ударов по мячу.	1
20	Контрольный урок: техника ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости. Техника ударов по катящемуся мячу.	1
21	Техника ударов по катящемуся мячу.	1
22	Контрольный урок: техника ударов по катящемуся мячу.	1
23	Техника передач (пасов) мяча. Удары по воротам на точность.	1
24	Техника передач мяча. Жонглирование мячом.	1
25	Контрольный урок: техника передач мяча. Удары по воротам. Жонглирование мячом.	1
26	Контрольный урок: удары по воротам на точность.	1
27	Контрольный урок: по теме «мини - футбол»	1
28	Гимнастика (9 часов). Правила ТБ на занятиях спортивной гимнастикой. Инструкция № 1-9	1
29	Акробатика. Кувырок вперед.	1
30	Контрольный урок: кувырок вперед. Кувырок назад.	1
31	Кувырок назад. Лазанье по канату.	1
32	Контрольный урок: кувырок назад. Опорный прыжок.	1
33	Опорный прыжок. «мост» и стойка на лопатках(девочки). Стойка на голове и руках (мальчики)	1
34	Контрольный урок: опорный прыжок. Акробатическая комбинация.	1
35	Лазанье по канату. Акробатическая комбинация.	1
36	Контрольный урок: акробатическая комбинация.	1
37	Спортивные игры(баскетбол – 12 часов) Спортивная игра баскетбол. Правила игры . Правила ТБ при проведении занятий спортивным и подвижным играм. Инструкция № 1-5	1
38	Стойка и перемещение баскетболиста. Ведение мяча.	1
39	Ведение мяча. Броски мяча в кольцо	1

40	Контрольный урок: ведение мяча. Броски мяча в кольцо.	1
41	Контрольный урок: поднятие туловища за 30 секунд(упражнения на пресс).	1
42	Вырывание мяча. Передача одной рукой от плеча.	1
43	Контрольный урок: прыжки через скакалку за 30 секунд.	1
44	Броски мяча в кольцо. Передача мяча одной рукой от плеча.	1
45	Контрольный урок: отжимание от пола. Передача мяча в движении парами.	1
46	Контрольный урок: броски мяча в кольцо.	1
47	Контрольный урок: упражнения на гибкость. Бросок мяча после ведения	1
48	Контрольный урок: подтягивание на высокой(М) и низкой(Д) перекладине. Бросок мяча в кольцо после ведения.	1
49	Лыжная подготовка (20 часов). Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Инструкция№1-3. Попеременный двухшажный ход	1
50	Одновременный бесшажный ход.	1
51	Баскетбол. Вырывание мяча.	1
52	Одновременный бесшажный ход.	1
53	Попеременный двухшажный ход.	1
54	Баскетбол. Броски мяча двумя руками в кольцо. Броски мяча после ведения.	1
55	Одновременный двухшажный ход.	1
56	Контрольный урок: Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	1
57	Баскетбол. Броски мяча после ведения.	1
58	Чередование различных лыжных ходов.	1
59	Контрольный урок: Д= 1 км. Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1
60	Баскетбол. Тактические действия.	1
61	Контрольный урок: Одновременный одношажный (двухшажный) ход.	1
62	Чередование различных лыжных ходов.	1
63	Баскетбол. Контрольный урок: игры по правилам.	1
64	Контрольный урок: Д= 2км. Различные варианты подъемов и спусков на лыжах.	1
65	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах.	1
66	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1
67	Чередование различных лыжных ходов(переход с одного хода на другой).	1
68	Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение и повороты «Упором».	1
69	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1
70	Контрольный урок: Д= 1км. Различные варианты подъемов и спусков на лыжах.	1
71	Контрольный урок: спуски со склона торможение и повороты «Упором».	1
72	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1
73	Контрольный урок: Д= 2км. Преодоление небольших трамплинов (контруклонов).	1
74	Чередование различных лыжных ходов(переход с одного хода на другой).	1
75	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1

76	Лыжные эстафеты и игры.	1
77	Преодоление небольших трамплинов(контруклонов).	1
78	Волейбол. Учебная игра. Волейбол по упрощенным правилам.(с элементами пионербола).	1
79	Спортивные игры(волейбол 12 часов) Волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Тестирование броска набивного мяча из-за головы.	1
80	Волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Тест прыжка в длину с места.	1
81	Волейбол. Прием мяча сверху через сетку.	1
82	Волейбол. Контрольный урок: приема мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1
83	Волейбол.Нижняя прямая подача. Тестирование челночного бега 4х9 метров.	1
84	Волейбол.Нижняя прямая подача. Тестирование челночного бега 3х10 метров.	1
85	Волейбол. Контрольный урок: Нижняя прямая подача. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
86	Волейбол. Игра по упрощенным правилам. Тестирование отжимание от пола.	1
87	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Тестирование подтягивания на высокой(М) и низкой (Д) перекладине.	1
88	Волейбол. Контрольный урок: прием мяча снизу двумя руками.	1
89	Волейбол. Игра по упрощенным правилам. Тестирование прыжков через скакалку за 1 минуту.	1
90	Волейбол. Контрольный урок: игра по упрощенным правилам. Тестирование поднимания туловища за 30 секунд.	1
91	Легкая атлетика (15 – часов) Прыжок в высоту способом перешагивания с 7-9 шагов разбега.	1
92	Контрольный урок: прыжок в высоту способом перешагивания с 7-9 шагов разбега.	1
93	Высокий старт. Стартовый разгон.	1
94	Контрольный урок: бег 30 метров. Высокий старт. Стартовый разгон.	1
95	Контрольный урок: бег 60 метров. Финиширование	1
96	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
97	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Тестирование бега на 300 метров.	1
98	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Тестирование бега 500 метров.	1
99	Контрольный урок: прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
100	Метание мяча на дальность	1
101	Метание мяча на дальность. Тестирование бега на 1000 метров	1
102	Контрольный урок: метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1
103	Эстафеты. Развитие выносливости .	1
104	Контрольный урок: бег 1500 метров.	1
105	Подвижные игры и эстафеты.	1
		105

7 класс

1	Личная гигиена. Легкая атлетика. Правила ТБ при занятиях в спортивном зале и при занятиях л/а. Инструкция № 1-1. 1-2.	1
2	Стартовый разгон. Тестирование.	1
3	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	1
4	Тестирование 30 метров. Развитие быстроты.	1
5	Зачет бега 60 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
6	Прыжки в длину с разбега 10- 12 шагов. Развитие выносливости.	1
7	Прыжки в длину с разбега.	1
8	Зачет прыжка в длину с разбега 10 – 12 шагов.	1
9	Бег на средние дистанции: 300 метров.	1
10	Обучение метания малого мяча. Бег на средние дистанции: 500 метров.	1
11	Закрепление метания малого мяча. Зачет бега 1000 метров.	1
12	Зачет метания малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
13	Зачет бега 1500 метров.	1
14	Бег на длинные дистанции: техника, тактика. Развитие выносливости.	1
15	Развитие выносливости. Бег 2000 метров без учета времени.	1
16	Спортивные игры (футбол). Правила ТБ при проведении занятий спортивным и подвижным играм. Инструкция № 1-5. Краткая характеристика мини- футбола как вида спорта.	1
17	Ведение мяча с ускорением «змейкой».	1
18	Ведение мяча с ускорением «змейкой».	1
19	Зачет ведение мяча с ускорением «змейкой».	1
20	Передачи мяча на месте, движении,(продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие).	1
21	Передачи мяча на месте, движении,(продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие).	1
22	Контроль передач мяча на месте, в движении,(продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие).	1
23	Штрафной удар по мячу в ворота.	1
24	Техника действий игроков при выполнении штрафного удара. Игра вратаря.	1
25	Тактические действия в мини- футболе.	1
26	Тактические действия в мини- футболе.	1
27	Технические и тактические действия в мини футболе. Игра мини- футбол.	1

28	Гимнастика. Правила ТБ на занятиях спортивной гимнастикой. Инструкция № 1-9	1
29	Акробатика. Кувырки вперед и назад в группировке.	1
30	Акробатика. Кувырки вперед и назад в группировке. Зачет прыжков на скакалке.	1
31	Акробатика. Переворот в сторону (колесо) в стойку ноги врозь.	1
32	Акробатика. Переворот в сторону (колесо) в стойку ноги врозь. Зачет кувырка вперед и назад.	1
33	Акробатика. «мост» из положения лежа и переворот в упор присев (девочки). Стойка на голове и руках (мальчики)	1
34	Акробатика. Зачет Переворота в сторону (колесо). Упражнения на гибкость.	1
35	Опорный прыжок через «козла». Зачет «моста» из положения лежа (девочки) стойки на голове и руках (мальчики).	1
36	Зачет опорного прыжка через «козла».	1
37	Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры . Правила ТБ при проведении занятий спортивным и подвижным играм. Инструкция № 1-5	1
38	Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча. Отжимание от пола.	1
39	Баскетбол. Ведение мяча со средней высотой отскока. Правила баскетбола.	1
40	Баскетбол. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Передачи мяча. Броски и ловля теннисного мяча.	1
41	Баскетбол. Зачет передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления.	1
42	Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Приседания.	1
43	Баскетбол. Зачет ведения мяча. Бросок мяча в движении.	1
44	Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Подтягивание на перекладине.	1
45	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
46	Баскетбол. Зачет броска в движении двумя и одной руками. Штрафной бросок.	1
47	Баскетбол. Зачет штрафного броска. Сочетание приемов ведения, передач и броска мяча.	1
48	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и броска мяча.	1
49	Лыжная подготовка. Одноопорное скольжение без палок. Зачет подготовки лыжного инвентаря.(д/з смазка лыж) Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Инструкция №1-3.	1
50	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.	1
51	Баскетбол. Игровые задания (2х1, 3х1). Развитие координации.	1
52	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.	1
53	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Зачет одновременного двухшажного хода.	1
54	Баскетбол. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие прыгучести.	1
55	Лыжная подготовка. Контрольный урок: Д=1 км.	1

56	Лыжная подготовка. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход	1
57	Баскетбол. . Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие силы.	1
58	Лыжная подготовка. Торможение «плугом».	1
59	Лыжная подготовка. Торможение упором. Зачет одновременного бесшажного хода.	1
60	Баскетбол. Игровые задания (2х2, 3х3). Зачет учебной игры. Стритбол.	1
61	Лыжная подготовка. Торможение упором. Контрольный урок: Д=1 км.	1
62	Лыжная подготовка. Подъем «елочкой».	1
63	Баскетбол. Игровые задания (2х2, 3х3). Зачет игры стритбол.	1
64	Лыжная подготовка. Подъем «елочкой». Зачет торможения «плугом» и упором.	1
65	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход.	1
66	Волейбол. Прием мяча сверху.	1
67	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход. Контрольный урок Д=2 км.	1
68	Лыжная подготовка. Подъем в гору скользящим шагом.	1
69	Волейбол. Прием мяча сверху.	1
70	Лыжная подготовка. Подъем в гору скользящим шагом.	1
71	Лыжная подготовка. Поворот на месте махом. Спуски со склонов в основной стойке.	1
72	Волейбол. Прием мяча снизу.	1
73	Лыжная подготовка. Спуски со склонов в основной стойке. Контрольный урок Д=2 км.	1
74	Лыжная подготовка. Эстафеты.	1
75	Волейбол. Прием мяча снизу.	1
76	Лыжная подготовка. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов	1
77	Лыжная подготовка. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов	1
78	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
79	Спортивные игры Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Правила ТБ при проведении занятий спортивным и подвижным играм. Инструкция № 1-5.	1
80	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
81	Волейбол. Нижняя прямая подача. Тестирование прыжка в длину с места.	1
82	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
83	Волейбол. Нижняя прямая подача. Зачет передачи мяча сверху двумя руками.	1
84	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Тестирование броска мяча из за головы сидя.	1

85	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
86	Волейбол. Зачет нижней прямой подачи.	1
87	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Тестирование подтягивания.	1
88	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
89	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
90	Волейбол. Игра по упрощенным правилам. Зачет игры в волейбол.	1
91	Легкая атлетика. Правила ТБ при занятиях л/а . Инструкция № 1-2.	1
92	Высокий старт. Развитие скоростных качеств.	1
93	Высокий старт. Эстафеты. Зачет бега 30 метров с высокого старта.	1
94	Высокий старт. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1
95	Высокий старт. Зачет бега 60 метров с высокого старт	1
96	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
97	Метание мяча на дальность. Зачет бега 300 метров.	1
98	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1
99	Бег на средние и длинные дистанции. Зачет метания мяча.	1
100	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Развитие выносливости.	1
101	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Зачет бега 1000 метров.	1
102	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Развитие выносливости.	1
103	Бег на длинные дистанции. Зачет прыжка в длину с 11- 13 беговых шагов.	1
104	Развитие выносливости. Зачет бега 1500 метров.	1
105	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Бег 2000 метров без учета времени.	1
		105

8 класс

1	Легкая атлетика Организационно методические требования на уроках физической культуры. Правила ТБ при занятиях в спортивном зале и при занятиях л/а. Инструкция № 1-1. 1-2.	1
2	Низкий старт и стартовый разгон. Тестирование. 30 метров.	1
3	Низкий старт и стартовый разгон. Зачет бега на 60 метров.	1
4	Бег на короткие дистанции.	1
5	Техника метания мяча на дальность. Зачет бега 400 метров.	1
6	Техника метания мяча на дальность.	1
7	Бег на средние дистанции. Зачет бега 100 метров.	1
8	Специальные прыжковые упражнения.	1
9	Специальные прыжковые упражнения. Зачет метания мяча на дальность	1
10	Специальные прыжковые упражнения. Зачет бега 1000 метров.	1
11	Прыжок в длину с разбега. Бег до 3000 метров	1
12	Бег до 3000 метров. Развитие выносливости.	1
13	Зачет прыжка в длину с разбега.	1
14	Развитие общей выносливости.	1
15	Зачет бега 2000 метров .	1
16	Спортивные игры (футбол) Правила ТБ при проведении занятий спортивным и подвижным играм. Инструкция № 1-5. мини-футбол. Прыжок в длину с места.	1
17	Техника ударов по мячу внутренней стороной стопы.	1
18	Техника ударов по мячу внутренней стороной стопы.	1
19	Удары по мячу подъемом стопы.	1
20	Удары по мячу подъемом стопы. Зачет челночного бега 4x9 метров.	1
21	Удары по катящемуся мячу подъемом стопы. Зачет ударов по мячу	1
22	Ведение мяча с изменением направления и скоростью.	1
23	Ведение мяча с изменением направления и скоростью.	1
24	Зачет ведения мяча. Финты.	1
25	Тактические действия игроков.	1
26	Тактические действия игроков.	1
27	Игра мини- футбол.	1
28	Гимнастика. Правила ТБ на занятиях спортивной гимнастикой. Инструкция № 1-9	1
29	Кувырки вперед и назад.	1
30	Кувырки вперед и назад.	1
31	Зачет кувырков вперед и назад. Длинный кувырок с разбега.	1
32	Длинный кувырок с разбега.	1
33	Зачет длинного кувырок с разбега. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1
34	Кувырок назад в полуспагат(Д). стойка на голове и руках (М)	1
35	Акробатическая комбинация	1

36	Зачет акробатической комбинации.	1
37	Спортивные игры Баскетбол. Правила игры . Правила ТБ при проведении занятий спортивным и подвижным играм. Инструкция № 1-5. Передвижения, повороты и броски мяча в баскетбольную корзину.	1
38	Баскетбол. Передачи и броски в баскетбольную корзину. Зачет прыжка через скакалку за 30 секунд.	1
39	Баскетбол. Штрафные броски.	1
40	Баскетбол. Зачет штрафных бросков.	1
41	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1
42	Баскетбол. Перехват мяча. Зачет упражнений на гибкость.	1
43	Баскетбол. Перехват мяча.	1
44	Баскетбол. Зачет перехвата мяча.	1
45	Баскетбол. Нападение и защита. Зачет упражнений на пресс.	1
46	Баскетбол. Игра по правилам. Зачет отжимания от пола.	1
47	Баскетбол. Игра по правилам. Зачет подтягивания.	1
48	Баскетбол. Зачет по теме баскетбол.	1
49	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Инструкция №1-3.	1
50	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход .	1
51	Баскетбол. Нападение и защита.	1
52	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход. Зачет попеременного двухшажного хода.	1
53	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход.одновременного двухшажный ход.	1
54	Баскетбол. Нападение защита.	1
55	Лыжная подготовка. Контрольный урок: Д=1 км.	1
56	Лыжная подготовка. Торможение «плугом». Одновременный одношажный ход	1
57	Баскетбол. . Игровые задания (3х3).	1
58	Лыжная подготовка. Чередование лыжных ходов за счет одновременного одношажного хода.	1
59	Лыжная подготовка. Подъем на склон и спуски со склона.	1
60	Баскетбол учебная игра стритбол.	1
61	Лыжная подготовка.Контрольный урок: Д=2км.	1
62	Лыжная подготовка. Подъем на склон и спуски со склона.	1
63	Баскетбол учебная игра стритбол.	1

64	Лыжная подготовка. Коньковый ход на лыжах.	1
65	Лыжная подготовка. Чередование лыжных ходов за счет одновременного двухшажного хода.	1
66	Волейбол. Игра по правилам	1
67	Лыжная подготовка. Контрольный урок Д=3 км.	1
68	Лыжная подготовка. Подъемы на склон и спуски. Торможение боковым упором.	1
69	Волейбол. Игра по правилам.	1
70	Лыжная подготовка. Чередование лыжных ходов	1
71	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3 км	1
72	Волейбол. Тактические действия	1
73	Лыжная подготовка. . Контрольный урок Д=3 км.	1
74	Лыжная подготовка. Коньковый ход на лыжах.	1
75	Волейбол. Тактические действия.	1
76	Лыжная подготовка. Коньковый ход на лыжах.	1
77	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции от 3 до 5 км.	1
78	Волейбол. Тактические действия,	1
79	Спортивные игры Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Правила ТБ при проведении занятий спортивным и подвижным играм. Инструкция № 1-5.	1
80	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
81	Волейбол. Нижняя прямая подача. Тестирование прыжка в длину с места.	1
82	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
83	Волейбол.Верхняяподача. Зачет передачи мяча сверху двумя руками.	1
84	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Тестирование броска мяча из за головы сидя.	1
85	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
86	Волейбол. Зачет верхней подачи.	1
87	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Тестирование подтягивания.	1
88	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра правилам.	1
89	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
90	Волейбол. Игра правилам. Зачет игры в волейбол.	1
91	Легкая атлетика.Правила ТБ при занятиях л/а . Инструкция № 1-2.	1
92	Низкий старт. Развитие скоростных качеств.	1
93	Низкий старт. Эстафеты. Зачет бега 30 метров с высокого старта.	1

94	Низкий старт. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1
95	Зачет бега 60 метров с низкого старта.	1
96	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
97	Метание мяча на дальность. зачет бега 500 метров.	1
98	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1
99	Бег на средние и длинные дистанции. Зачет метания мяча.	1
100	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Развитие выносливости.	1
101	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Зачет бега 1000 метров.	1
102	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Развитие выносливости.	1
103	Бег на длинные дистанции. Зачет прыжка в длину с 11- 13 беговых шагов.	1
104	Развитие выносливости. Зачет бега 2000 метров.	1
105	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Бег 3000 метров без учета времени.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575830

Владелец Заостровных Татьяна Михайловна

Действителен с 23.03.2022 по 23.03.2023