
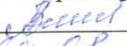

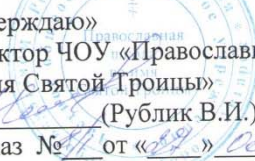


Частное образовательное учреждение
«Православная школа во имя Святой Троицы»

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО

(Алтунина С.Ю.)
Протокол № 1
от «24» 08 2018г

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
 (Зинчук А.А.)
«26» 08 2018г

«Утверждаю»
Директор ЧОУ «Православная школа
во имя Святой Троицы»
 (Рублик В.И.)
Приказ № 17 от «29» 08 2018 г



Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
5-8 класс
учителя Кузина Владимира Сергеевича

г.Ангарск, 2018

Программа составлена на основе требований к результатам освоения ООП ООО (ФГОС ООО) ЧОУ «Православная школа во имя Святой Троицы» с учетом программ, включенных в ее структуру, и программы "Физическая культура». 5–9 классы" под редакцией В.Я. Лях В. И., Зданевич А. А. и др.. (2012г)

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем учебного предмета с учетом меж предметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся, является основой для определения перечня учебного инвентаря и оборудования, для проведения учебных занятий и общего оздоровления детей.

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую функцию, которая позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитании и развитии обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую функцию, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

✚ укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

✚ формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

✚ освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

✚ обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

✚ воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

• соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 520 часов: во 5 – 8 классах по 105 часов, 9 класс -102 часа.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- ✓ история физической культуры
 - ✓ физическая культура (основные понятия)
 - ✓ физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
- ✓ оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

- ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
- ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Учитывая вышеизложенное, учебное время нахождение программного материала распределяется следующим образом:

Третьим часом в 5 - 9 классах проводится «Плавание» (35 часов); в соответствии на уроки физической культуры остается в 5 - 8 классах по 70 часов, 9 класс – 68 часов.

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Элементы содержания авторской программы в календарно-тематическом планировании и в содержании учебного материала выделены курсивом.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Личностные результаты освоения программы по физической культуре школы являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, гражданской позиции, к истории, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

Предметными результатами освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

- 1) гармонично физически развитая личность;
- 2) выработанный стойкий навык в правильной осанке, устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- 3) воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- 4) обучение основам базовых видов двигательных действий;
- 5) дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- 6) формирование основ знаний о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- 7) выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- 8) углубление представления об изучаемых видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах;
- 9) воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- 10) выработку организаторских способностей и навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- 11) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- 12) содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции личности.

6 класс

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 учётом 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 нём 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 учётом 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 учёбе 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 её 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) навыки смыслового чтения;

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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических

упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

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

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

7 класс

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 учётом 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 нём 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 учётом 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 учёбе 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 её 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) навыки смыслового чтения;

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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

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

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

8 класс

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 учётом 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 нём 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 учётом 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 учёбе 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 её 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) навыки смыслового чтения;

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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

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

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

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

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

Содержание основного общего образования по физической культуре

5 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в <<Пионербол>>

6 класс

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийского движения, олимпийская символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная, основная, заключительная части), место занятий в режиме дня и недели.

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение ЧСС во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

Развитие силы – прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя. Развитие выносливости – 6-минутный бег. Развитие координации – бросок малого мяча в подвижную мишень, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну.

Развитие гибкости – наклон вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (девочки); прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись.

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, , горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали; прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. . Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 и 100 метров). Гладкий равномерный бег. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Метание малого мяча по движущейся мишени.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Контрольные нормативы: прыжок с места в длину (см), подъем туловища в сед из положения лежа за 30 секунд, челночный бег 3x10м, подтягивание на перекладине, бег 60м, 500м, 1000м.

Конькобежная подготовка кольжение, остановка, повороты, торможение, ускорение до 40 м. Прохождение дистанции до 500 м.

*в процессе образовательной деятельности с отведением необходимого количества времени.

7 класс

Основы знаний: Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Влияние самостоятельных занятий на физическое развитие, уровень развития состояния здоровья. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Простейшие правила регулирования нагрузки на занятиях. Правила закаливания. Правила соревнований, изучаемых спортивных игр. История развития Олимпийских игр.

Гимнастика с элементами акробатики: Опорные прыжки. Кувырки вперед и назад (слитно и отдельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Обще развивающие упражнения, построения и перестроения.

Кроссовая подготовка: Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

Лёгкая атлетика: Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного бега. Техника прыжка в длину и в высоту. Метание малого мяча на точность и на дальность. Обще развивающие упражнения.

Спортивные игры:

Эстафеты с использованием баскетбольных мячей. Технические действия без мяча и с мячом в баскетболе. Передвижения по баскетбольной площадке. Остановка прыжком. Ведение мяча

разными способами. Передачи и ловли мяча разными способами. Броски мяча по кольцу на месте и в движении. Групповые и командные взаимодействия. Правила соревнований по баскетболу. Судейская практика в баскетболе. Передачи волейбольного мяча над собой и по парам разными способами. Подачи и передачи через сетку. Технические и тактические действия в игре в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Судейская практика в волейболе. Жонглирование футбольным мячом. Ведение мяча. Передачи и остановки по парам и в тройках. Удары по воротам. Выполнение стандартов в игре в футбол. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. Правила соревнований по футболу. Судейская практика в футболе.

8 класс

Основы знаний о физической культуре

Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы. Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой. Основы техники безопасности и профилактика травматизма. Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью. Межпредметные связи.

Легкая атлетика

Инструктаж по технике безопасности л/атлетика. Подвижные и спортивные игры, оказание первой медицинской помощи. Обучение и совершенствование техники спринтерского бега высокий старт и стартовый разгон. Выносливость. Скорость. Сила. Обучение и совершенствование техники длительного бега. Силовая выносливость. Общая выносливость. Обучение и совершенствование техники прыжков Прыжки в длину, в высоту. Эстафетный бег. Скоростно - силовые качества. Спринтерский бег. Обучение и совершенствование техники метания. Метание (мяча, гранаты). Игры , эстафеты.

Волейбол

Обучение и совершенствование техники передвижений остановок, поворотов и стоек. Обучение и совершенствование техники подач мяча. Обучение и совершенствование техники приемов и передач. Обучение и совершенствование техники нападающего удара. Обучение и совершенствование техники защитных действий. Обучение и совершенствование техники игры по упрощенным правилам . Игра в Пионербол Развитие двигательных качеств.

Гимнастика

Осваивать и совершенствовать гимнастику с элементами акробатики. Осваивать и совершенствовать упражнения в висах и упорах. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки. Осваивать и совершенствовать гибкость и упражнения в равновесии. Игры , эстафеты.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Навыки и умения классических(попеременных, одновременных, бесшажных) и коньковых ходов. Подъемы, спуски. Развитие двигательных качеств (прохождение дистанций) Игры , эстафеты.

Баскетбол

Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Психические процессы во время игры. Правила игры в баскетбол Совершенствование техники ловлю и передачи мяча. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений, владение мячом. Совершенствование техники игры по упрощенным правилам.

**Календарно-тематическое планирование
5 класс**

№п/п	Раздел	Тема	Содержание образования для детей с ОВЗ	Дата
1	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. <u>Спринтерский бег.</u>	Инструктаж по ТБ.	
2		Бег по дистанции с ускорением (10-15м),	Бег по дистанции с ускорением (10-15м),	
3		Бег по дистанции с (40-60м),	Бег по дистанции с (40-60м),	
4		Бег на результат(30 м)	Бег на результат(30 м)	
5		Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м)	
6		Эстафетный бег. Обучение.	Эстафетный бег. Обучение.	
7		Обучение передаче эстафетной палочки.	Обучение передаче эстафетной палочки.	
8		Обучение передаче эстафетной палочки.	Обучение передаче эстафетной палочки.	
9		Прыжок в длину.	Прыжок в длину.	
10		Обучение техники прыжка в длину с разбега.	Обучение техники прыжка в длину с разбега.	
11		Совершенствование техники прыжка в длину	Совершенствование техники прыжка в длину	
12		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	
13		Обучение технике метания малого мяча.	Обучение технике метания малого мяча.	
14		Метание малого мяча в горизонтальную цель	Метание малого мяча в горизонтальную цель	
15		Обучение технике метания на дальность	Обучение технике метания на дальность	
16		Бег на средние дистанции	Бег на средние дистанции	
17		Бег 1000 м.	Бег 1000 м.	
18		Бег 2000 м.	Бег 2000 м.	
19	Гимнастика	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.	

20		Освоение строевых упражнений в движении	Освоение строевых упражнений в движении	
21		Освоение акробатических упражнений.	Освоение акробатических упражнений.	
22		Акробатика. Техника «кувырок»	Акробатика. Техника «кувырок»	
23		Освоение акробатических упражнений. Техника «мост»,	Освоение акробатических упражнений. Техника «мост»,	
24		Техника «стойка на голове».	Техника «стойка на голове».	
25		Разучивание акробатической комбинации на полу.	Разучивание акробатической комбинации на полу.	
26		Акробатическая комбинация на полу.	Акробатическая комбинация на полу.	
27		Безопорные прыжки.	Безопорные прыжки.	
28		Фаза разбега и наскока на мостик.	Фаза разбега и наскока на мостик.	
29		Опорные прыжки, фаза отталкивания ногами.	Опорные прыжки, фаза отталкивания ногами.	
30		Опорные прыжки, фаза толчок руками	Опорные прыжки, фаза толчок руками	
31		Опорные прыжки.	Опорные прыжки.	
32		Лазание по канату в три приема.	Лазание по канату в три приема.	
33		Лазание по канату в два приема.	Лазание по канату в два приема.	
34		Лазание по канату, освоение висов и упоров.	Лазание по канату, освоение висов и упоров.	
35		Техника прыжков на скакалке	Техника прыжков на скакалке	
36		Техника прыжков на скакалке	Совершенствование техники прыжков на скакалке	
37	Волейбол	ТБ на занятиях спортивными играми. Волейбол.	ТБ на занятиях спортивными играми.	
38		Обучение передвижения	Обучение передвижения	
39		Передвижение в стойке волейболиста	Передвижение в стойке волейболиста	
40		Передача мяча двумя руками.	Обучение. Передача мяча двумя руками.	
41		Встречные и линейные эстафеты	Встречные и линейные эстафеты с элементами	

			волейбола	
42		Подвижные игры-эстафеты	Подвижные игры-эстафеты с элементами волейбола	
43		Игра в мини-волейбол	Игра в мини-волейбол	
44		Обучение приему мяча снизу двумя руками	Обучение приему мяча снизу двумя руками	
45		Обучение приема мяча снизу двумя руками.	Обучение приема мяча снизу двумя руками.	
46		Обучение приему передаче мяча сверху.	Обучение приему, передаче мяча сверху.	
47		Техника приёма и передачи мяча сверху	Техника приёма и передачи мяча сверху, снизу двумя руками.	
48		Обучение технике прямой нижней подаче	Обучение технике прямой нижней подаче	
49		Обучение технике прямой нижней подаче.	Обучение технике прямой нижней подаче.	
50		Обучение технике прямой верхней подаче	Обучение технике прямой верхней подаче	
51		Обучение технике прямой верхней подаче.	Обучение технике прямой верхней подаче.	
52		Обучение технике боковой подаче.	Обучение технике боковой подаче.	
53		Обучение технике боковой подаче.	Обучение технике боковой подаче.	
54		Двусторонняя игра в «Волейбол»	Двусторонняя игра в «Волейбол»	
55	Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	
56		Передвижение ступающим шагом	Передвижение ступающим шагом	
57		Совершенствование техники скользящего шага	Совершенствование техники скользящего шага	
58		Техника скользящего шага	Техника скользящего шага	
59		Техника попеременного двушажного хода	Техника попеременного двушажного хода	
60		Техника попеременного хода	Техника	

			попеременного хода	
61		Обучение технике одновременный бесшажный ход	Обучение технике одновременный бесшажный ход	
62		Техника одновременного и бесшажный ход.	Техника одновременного и бесшажный ход.	
63		Обучение технике - одновременный двушажный ход.	Обучение технике - одновременный двушажный ход.	
64		Закрепление техники двушажного хода.	Закрепление техники двушажного хода.	
65		Техника одновременного двушажного хода	Техника одновременного двушажного хода	
66		Обучение технике подъёма, спуска.	Обучение технике подъёма, спуска.	
67		Закрепление техники подъёма, спуска.	Закрепление техники подъёма, спуска.	
68		Обучение техники «полу - коньковый ход»	Обучение техники «полуконьковый ход»	
69		Закрепление техники «полу - коньковый ход»	Закрепление техники «полуконьковый ход»	
70		Совершенствование техники полуконькового хода	Совершенствование техники полуконькового хода	
71		Прохождение контрольной дистанции	Прохождение контрольной дистанции	
72		Прохождение контрольной дистанции	Прохождение контрольной дистанции	
73	Баскетбол	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.	
74		Закрепление техники ведения мяча правой, левой рукой.	Закрепление техники ведения мяча правой, левой рукой.	
75		Комбинации из освоенных элементов техники.	Комбинации из освоенных элементов техники.	
76		Техника перемещений и остановок по площадке с мячом	Техника перемещений и остановок по площадке с мячом	
77		Техники ведения мяча с изменением направления.	Техники ведения мяча с изменением направления.	

78		Овладение техникой бросков мяча с места.	Овладение техникой бросков мяча с места.	
79		Овладение техникой бросков мяча с места.	Овладение техникой бросков мяча с места.	
80		Позиционное нападение через скрестный выход	Позиционное нападение через скрестный выход	
81		Вырывание и выбивание баскетбольного мяча	Вырывание и выбивание баскетбольного мяча	
82		Обучение технике броска по кольцу	Обучение технике броска по кольцу	
83		Совершенствование техники броска по кольцу	Совершенствование техники броска по кольцу	
84		Обучение технике владения мячом	Обучение технике владения мячом	
85		Закрепление техники владения мячом.	Закрепление техники владения мячом.	
86		Подбор мяча после броска	Подбор мяча после броска	
87		Комбинация из освоенных элементов.	Комбинация из освоенных элементов.	
88		Освоение тактики игры	Освоение тактики игры	
89		Освоение тактики игры.	Освоение тактики игры.	
90		Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам	
91	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	
92		Техника прыжка в высоту с разбега.	Техника прыжка в высоту с разбега.	
93		Техника прыжка в высоту с разбега.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	
94		Прыжок в высоту с разбега.	Прыжок в высоту с разбега.	
95		Бег 1000 м.	Бег 1000 м.	
96		Кросс 1500м.	Кросс 1500м.	
97		Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	
98		Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с	

			разбега.	
99		Бег по дистанции с ускорением (10-15м).	Бег по дистанции с ускорением (10-15м).	
100		Бег по дистанции с ускорением (40-60м).	Бег по дистанции с ускорением (40-60м).	
101		Бег на результат (30 м)	Бег на результат (30 м)	
102		Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м)	

6 класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения
1.	Легкая атлетика	Вводный инструктаж по Т.Б. Бег по дистанции с ускорением (10-15м),		
2		Равномерный бег 500 м. ОРУ на выносливость		
3	Спринтерский бег	Бег 30 метров (2-3 повторения)		
4		Равномерный бег 800м.		
5		Бег 60 метров (2-3 повторения)		
6		Бег на 1000 м. без учета времени		
7		Бег на 1000 м. с фиксированием результата		
8		Прыжок в длину с места		
9		Техника прыжка в высоту		
10		Бег 60 метров на результат		
11	Метание	Метание малого мяча (150г.) в цель с10-12м.		
12		Метание малого мяча на дальность с5-6 шагов		
13		Бег 500 метров (д.), 800м.(м)		
14	Прыжки	Прыжок с места и с разбега		
15		Развитие силовых способностей и прыгучести.		
16		Прыжок в длину с разбега.		
17		Прыжок в длину с разбега		

18	Кроссовая подготовка	Переменный бег		
19		Переменный бег		
20		Переменный бег – 10 минут.		
21		Преодоление препятствий		
22		Преодоление препятствий.		
23		Переменный бег		
24		Переменный бег		
25		Кросс		
26		Длительный бег.		
27		Бег в равномерном темпе.		
28	Баскетбол	Стойки и передвижения ,повороты, остановки.		
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.		
30		Ловля и передача мяча.		
31		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.		
32		Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.		
33		Баскетбол . Ведение мяча		
34		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.		
35		Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		
36		Баскетбол. Бросок мяча		
37		Броски мяча двумя руками от груди с места		
38		Тактика свободного нападения		
39		Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану»		

40		Вырывание и выбивание мяча.		
41		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	.	
42		Нападение быстрым прорывом.		
43		Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов		
44		Взаимодействие двух игроков		
45		Взаимодействие двух игроков Учебная игра.		
46		Игровые задания с мячом	.	
47		Игровые задания с мячом		
48		Развитие кондиционных и координационных способностей.		
49	Лыжная подготовка.	ТБ. по лыжной подготовке Прохождение 1000м.		
50		Прохождение 1000м.		
51		Закрепление техники одновременного двухшажного хода.		
52		Техника подъема «ёлочкой»		
53		Торможение «плугом».		
54		Техника торможения «плугом».		
55		Техника торможения «плугом», подъем «ёлочкой»		
56		Закрепление техники одновременного двухшажного хода.		
57		Техника подъема «ёлочкой»		
58		Торможение «плугом».		
59		Техника торможения «плугом».		
60		Техника торможения «плугом», подъем «ёлочкой»		
61		Закрепление техники одновременного двухшажного хода.		
62		Контрольные задания по лыжной подготовке		
63	Гимнастика	Акробатические упражнения Упражнения на пресс.		
64		Развитие гибкости		
65		Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку		
66		Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку		
67		Упражнения в упорах.		

68		Упражнения в упорах.		
69		Соскоки с поворотом и опорой.	.	
70		Развитие силовых способностей	.	
71		Развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса		
72		Развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса		
73		Развитие координационных способностей		
74		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.		
75		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.		
76		Развитие скоростно-силовых способностей.		
77		. Основы знаний Специальные беговые упражнения.		
78	Волейбол	Инструктаж Т/Б по волейболу. Развитие скоростно-силовых способностей.		
79		Развитие скоростно-силовых способностей.		
80		Стойки и передвижения, повороты, остановки		
81		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча.		
82		Прием и передача мяча.		
83	Легкая атлетика	Преодоление препятствий Развитие выносливости.		
84		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой		
85		Переменный бег Разнообразные прыжки.		
86		Переменный бег Разнообразные прыжки.		
87		Кроссовая подготовка		
88		Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе		

89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		
90		Развитие скоростных способностей.		
91		Развитие скоростных способностей.		
92	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.		
93		Метание на заданное расстояние.		
94		Метание на заданное расстояние.		
95		Развитие скоростно-силовых способностей.		
96	Прыжки	Прыжки через препятствие		
97		Прыжки через препятствие		
98		Прыжок в длину с разбега.		
99		Прыжок в длину с разбега		
100		Прыжок в длину с разбега.		
101		Урок контроля		
102		Урок контроля		

7 класс

№ урока	Раздел	Тема	Содержание образования для детей с ОВЗ	Кол – во часов	Дата проведения
1	Раздел 1 Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой	Вводный инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой		
2		Прыжок в длину с разбега "Согнув ноги".	Обучение прыжка в длину с разбега "Согнув ноги".		
3		Низкий старт 30 - 40 м.	Совершенствование низкого старта 30 - 40 м.		
4		Бег на результат 60 м.	Контроль навыков и умений в беге на результат 60 м.		
5		Прыжок в длину с разбега "Согнув ноги"	Совершенствование прыжка в длину с разбега "Согнув ноги"		
6		Метание малого мяча 150 г на дальность	Совершенствование метания малого мяча 150 г на дальность с 3 - 5 беговых шагов.		

7		ОРУ на месте без предметов	ОРУ на месте без предметов		
8		Бег на средние дистанции 1500 м	Совершенствование бега на средние дистанции 1500 м без учета времени.		
9		Бег на длинные дистанции	Совершенствование техники бега на длинные дистанции - бег 15 минут.		
10		Бег 2000 м без учета времени	Совершенствование техники длительного бега 2000 м без учета времени		
11	Раздел 2 Метание	Метание малого мяча. Техника.	Совершенствование метания малого мяча 150 г на дальность.		
12		Метание малого мяча	Совершенствование метания малого мяча 150 г на дальность.		
13		Метание малого мяча на дальность	Контроль навыков и умений в выполнении метания малого мяча 150 г на результат.		
14	Раздел 3 Легкая атлетика	Техника длительного бега	Совершенствование техники длительного бега:		
15		Бег с преодолением препятствий.	Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий.		
16		ОРУ на месте без предметов	ОРУ на месте без предметов.		
17		Контроль навыков и умений в беге на время 1500 м.	Контроль навыков и умений в беге на время 1500 м.		
18	Раздел 4 Кроссовая подготовка Длительный бег	Беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения.		
19		Беговые упражнения.	Специальные беговые и прыжковые упражнения.		

20		Низкий г старт 30 - 40 м.	Совершенствование низкого старта 30 - 40 м.		
21		Низкий г старт 30 - 40 м.	Совершенствование низкого старта 30 - 40 м.		
22		Бег по дистанции 70 - 80 м.	Совершенствование бега по дистанции 70 - 80 м.		
23		Совершенствование финиширования.	Совершенствование финиширования.		
24		ОРУ на месте без предметов.	ОРУ на месте без предметов.		
25		ОРУ в движении.	ОРУ в движении.		
26		Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Специальные беговые и прыжковые упражнения.		
27		Контроль навыков и умений в беге на время	Контроль навыков и умений в беге на время		
28	Раздел 5 Волейбол	Инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча	Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками		
29		Верхняя передача мяча	Совершенствование нижней прямой подачи		
30		Нижняя прямая подача	Игра в волейбол по упрощенным правилам. ОРУ со скакалкой.		
31		Нижняя прямая подача	Совершенствование нижней прямой подачи.		
32		Выполнение нападающего удара	Контроль навыков и умений в выполнении нападающего удара		
33		Тактика свободного нападения.	Тактика свободного нападения.		
34		Комбинация из основных элементов	Комбинация из основных элементов игры в волейбол		
35		Основные элементы игры в волейбол	Совершенствование нижней прямой подачи.		
36		Основные элементы игры в волейбол	Комбинации из основных элементов игры в		

			волейбол		
37		Игра по упрощенным правилам	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
38	Раздел 5 Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Теория	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой		
39		Одновременный одношажный ход.	Закрепление одновременного одношажного хода.		
40		Одновременный одношажный ход	Совершенствование одновременного одношажного хода.		
41		ОРУ в движении.	ОРУ в движении.		
42		Передвижение на лыжах по равнинной местности	Передвижение на лыжах по равнинной местности		
43		Обучение коньковому ходу.	Обучение коньковому ходу.		
44		Закрепление конькового хода.	Закрепление конькового хода.		
45		Закрепление конькового хода.	Закрепление конькового хода.		
46		Закрепление конькового хода.	Закрепление конькового хода.		
47		Контроль в выполнении техники конькового хода.	Контроль навыков и умений в выполнении техники конькового хода.		
48		Контроль в выполнении техники конькового хода.	Контроль навыков и умений в выполнении техники конькового хода.		
49		Техника одновременного двухшажного хода.	Техника одновременного двухшажного хода.		
50		Подъем «ёлочкой»	Подъем «ёлочкой» и спуск с поворотами.		
51		Спуск с поворотами.	Подъем «ёлочкой» и спуск с поворотами.		
52		Передвижение по равнинной	Передвижение на лыжах по		

		местности	равнинной местности		
53		Передвижение по равнинной местности	Передвижение на лыжах по равнинной местности		
54		Техника и тактика бега на лыжах на дистанции	Обучение техники и тактики бега на лыжах на дистанции		
55		Техника и тактика бега на лыжах на дистанции	Обучение техники и тактики бега на лыжах на дистанции		
56		Торможение и поворот на лыжах "Плугом."	Обучение торможению и повороту на лыжах "Плугом."		
57		Торможение и поворот на лыжах "Плугом."	Обучение торможению и повороту на лыжах "Плугом."		
58		Выполнение техники торможения и поворота "Плугом"	Контроль навыков в выполнении техники торможения и поворота "Плугом"		
59		Выполнение техники торможения и поворота "Плугом"	Контроль навыков в выполнении техники торможения и поворота "Плугом"		
60		Техника бега на лыжах на дистанции	Закрепление техники и тактики бега на лыжах на дистанции		
61		Тактики бега на лыжах на дистанции	Закрепление техники и тактики бега на лыжах на дистанции		
62		Контроль в выполнении нормативов	Контроль навыков и умений в выполнении учебных нормативов в беге на лыжах		
63		Контроль в выполнении нормативов	Контроль навыков и умений в выполнении учебных нормативов в беге на лыжах		

64	Раздел Баскетбол	6 Инструктаж по Т.Б. при занятиях баскетболом	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом		
65		Передвижение игрока на площадке	Передвижение игрока на площадке и поворотов с мячом.		
66		Передвижение игрока на площадке	Передвижение игрока на площадке и поворотов с мячом.		
67		Правила игры в баскетбол	Остановки прыжком . Правила игры в баскетбол		
68		Остановки прыжком	Остановки прыжком		
69		Ведения мяча с разной высотой отскока	Ведения мяча с разной высотой отскока		
70		Ведения мяча	Ведения мяча с разной высотой отскока		
71		Сочетания приемов передвижения	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока на площадке.		
72		Сочетания приемов передвижения	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока на площадке.		
73		Развитие координационных способностей.	. Развитие координационных способностей.		
74		Развитие координационных способностей.	. Развитие координационных способностей.		
75		Бросок мяча в движении	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.		
76		Бросок мяча в движении	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.		
77		Контроль в выполнении техники ведения мяча	Контроль навыков и умений в выполнении техники ведения мяча		
78		Контроль в выполнении	Контроль навыков и умений в		

		техники ведения мяча	выполнении техники ведения мяча		
79	Раздел 7 Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Теория.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
80		Правила соревнований по легкой атлетике.	Правила соревнований по легкой атлетике.		
81		Техника высокого старта 20 - 40 м.	Совершенствование техники высокого старта 20 - 40 м.		
82		Техника высокого старта 20 - 40 м.	Совершенствование техники высокого старта 20 - 40 м.		
83		Бег по дистанции 60 м	Совершенствование бега по дистанции 60 м		
84		Бег по дистанции 60 м	Совершенствование бега по дистанции 60 м		
85		Финиширование. Игра "Лапта".	Совершенствование финиширования. Игра "Лапта".		
86		Специальные беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения.		
87		Специальные беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения.		
88		ОРУ на месте без предметов.	ОРУ на месте без предметов.		
89		ОРУ на месте без предметов.	ОРУ на месте без предметов.		
90		Обучение прыжка в высоту	Обучение прыжка в высоту с 9 - 11 беговых шагов		
91		Обучение прыжка в высоту	Обучение прыжка в высоту с 9 - 11 беговых шагов		
92		Гладкий бег Стартовый разгон	Гладкий бег Стартовый разгон		
93		Гладкий бег	Гладкий бег Стартовый разгон		
94		Стартовый разгон	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		
95		Контроль	Контроль навыков		

		выполнения прыжка в высоту	и умений техники выполнения прыжка в высоту		
96		Контроль выполнения прыжка в высоту	Контроль навыков и умений техники выполнения прыжка в высоту		
97		Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие скоростно-силовых способностей.		
98		Метание на заданное расстояние.	Метание на заданное расстояние.		
99		Метания малого мяча 150 г	Метания малого мяча 150 г на заданное расстояние.		
100		Развитие силовых способностей	Развитие силовых способностей и прыгучести		
101		Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега.		
102		Контроль выполнения прыжка с разбега	Контроль навыков и умений техники выполнения прыжка с разбега		

8 класс

№ урока	Раздел	Тема урока	К- во часов	Дата
1	<i>Раздел I Легкая атлетика</i>	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры.	1	
2		Техника прыжка в длину с разбега.	1	
3		Техника спринтерского бег . Бег 100 м.	1	
4		Прыжки в длину с разбега.	1	
5		Длительный бег. Игра «Лапта».	1	
6		Бег 100 - 200м.	1	
7		Техника спринтерского бега 30-40 м.	1	
8		Техника прыжка в длину с разбега	1	
9		Метания малого мяча.	1	
10		Бег 200-400 м.	1	
11		Эстафетный бег.	1	
12		Бег 1500 м.(Зачет) .	1	
13		Метание мяча на дальность.	1	

14		Равномерный бег 20 мин.	1	
15		Техника метания мяча с разбега	1	
16		Эстафетный бег	1	
17		Эстафетный бег. Игра с мячом	1	
18		Прыжки с места	1	
19	Раздел Волейбол 2	Т.Б. при спортивных играх	1	
20		Техника верхней передачи.	1	
21		Техника нижней передачи.	1	
22		Верхняя прямая подача.	1	
23		Подача мяча нижняя и верхняя прямая.	1	
24		Техника нападающего удара.	1	
25		Блокирование после нападающего удара	1	
26		Тактические действия в нападении.	1	
27		Техника и тактика в нападении	1	
28		Техника нижней прямой подачи	1	
29		Закрепление техники нападающего удара.	1	
30		Совершенствование техники блокирование.	1	
31		Закрепление технико-тактические действия в игре.	1	
32		Совершенствование нижней прямой подачи.	1	
33		Нападающий удар.	1	
34		Совершенствование техники приема и передач мяча.	1	
35		Нападающий удар и техника приёма мяча. Правила судейства.	1	
36		Зональная защита. Техника нападения.	1	
37	Раздел Гимнастика 3	Т.Б. при занятиях гимнастикой.	1	
38		Освоение акробатических упражнений.	1	
39		Закрепление техники акробатических упражнений	1	
40		Освоение опорного прыжка	1	
41		Равновесие.	1	
42		Техника опорного прыжк	1	
43		Акробатика.	1	
44		Упражнения в висах и упорах: .	1	
45		Обучение лазанью по канату	1	
46		Закрепление висов и упоров.	1	
47		Вольные упражнения.	1	

48		Упражнения на гимнастической скамейке	1	
49		Развитие гибкости. Эстафеты и игры.	1	
50		Эстафеты с элементами акробатики и подвижные игры.	1	
51		Развитие гибкости. Эстафеты.	1	
52	Раздел 4 Лыжная подготовка	Т.Б. при лыжной подготовки. Подбор лыж	1	
53		Прохождение дистанции до 1-1,5 км.	1	
54		Техника попеременного хода.	1	
55		Прохождения дистанции до 1-1,5 км.	1	
56		Одновременный бесшажный ход.	1	
57		Одновременный бесшажный ход.	1	
58		Прохождения дистанции до 1,5-2 км.	1	
59		Переход с хода на ход.	1	
60		Закрепление техники хода.	1	
61		. Переход с хода на ход.	1	
62		Прохождения дистанции до 2 км.	1	
63		Торможение.	1	
64		Подъёмы, спуски, торможение.	1	
65		Закрепление техники полуконькового хода.	1	
66		Бег отрезков до 400 м. и более	1	
67		Прохождения дистанции от 100-200 м.	1	
68		Коньковый ход.	1	
69	Раздел 5 Баскетбол	Переход с хода на ход.	1	
70		Т/Б при занятиях баскетболом. Техника передвижений	1	
71		Техника перемещения и остановки	1	
72		Ловля и передача мяча.	1	
73		Учебная игра.	1	
74		Ведение мяча в движении	1	
75		Штрафной бросок	1	
76		Броски мяча с места.	1	
77		Совершенствование тактики игры.	1	
78		Техника защитных действий.	1	
79		Бросок мяча после ведения.	1	
80		Закрепление техники владения мячом.	1	
81		Совершенствование техники владения мячом.	1	
82		Тактика свободного нападения	1	
83		Позиционное нападение	1	
84		Тактика игры в защите.	1	
85		Овладение игрой в баскетбол	1	
86		Встречные передачи. Игра и игровые задания.	1	
87		Подвижные игры, эстафеты	1	
88		Т/Б при занятии лёгкой атлетикой. Высокий старт	1	
89		Низкий старт. Бег 30, 60 м.	1	
90		СБУ. Бег 30 м. Ускорение 2x60; 2x100м.	1	

91		Бег 100 м (зачет)	1	
92		Закрепление техники метания мяча.	1	
93		Переменный бег на отрезках 200-400м.	1	
94		Эстафетный бег.	1	
95		Прыжок в длину с места	1	
96		Бег 1000 м (зачет)	1	
97		Бег на выносливость	1	
98		Бег 2000 м. с изменением скорости от 30 до 400 м	1	
99		Кросс 3000м. ОФП.	1	
100		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	
101		Прыжки в длину с разбега.	1	
102		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	