

Департамент образования Вологодской области  
БОУ ВО «Специальное учебно-воспитательное учреждение»



**РАССМОТРЕНО**  
на заседании методического  
совета 22.05.2023 г.,  
протокол №4

**ПРИНЯТО**  
на заседании педагогического  
совета 28.08.2023г., протокол №1

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом от 28.08. 2023 г. № 321  
Директор \_\_\_\_\_ А.А.Чердынцев

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 5 – 9 классов

Автор: О.Н. Бутусова,  
учитель физической культуры

**Шексна 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 495 часов: в 5 классе – 99 часов (3 часа в неделю), в 6 классе – 99 часов (3 часа в неделю), в 7 классе – 99 часов (3 часа в неделю), в 8 классе – 99 часов (3 часа в неделю), в 9 классе – 99 часов (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов**

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённым приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287;
2. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания 1/22 от 18.03.2022 г.);
3. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ БОУ «Специальное учебно – воспитательное учреждение».

## **1.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

---

### **5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя

ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

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

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

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

##### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

## 8 КЛАСС



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

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

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

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

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

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

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

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

##### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

##### **Модуль «Плавание».**

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

##### **Модуль «Спортивные игры».**

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной

рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

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

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

Модуль «Спорт».

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

### ***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

#### ***Развитие силовых способностей.***

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

#### ***Развитие скоростных способностей.***

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых

предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

#### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

#### *Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

#### *Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

#### *Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

#### *Специальная физическая подготовка.*

##### *Модуль «Гимнастика».*

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней,

подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением

направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений 5 класс**

Тема урока	Материалы, представляющие данную часть программы	Всего часов
<p>Правила ТБ. Упражнения – поплавок, звёздочка, медуза.</p> <p>Скольжения. Проплывание 25 м свободным стилем.</p> <p>Согласование работы рук, ног с дыханием.</p> <p>Соблюдение мер личной гигиены.</p> <p>Проплывание 25 м свободным стилем</p> <p>Согласование работы рук, ног с дыханием.</p> <p>Проплывание 25м кролем на груди и спине (на доске).</p> <p>Техника работы рук, ног способом на спине и груди.</p> <p>Проплывание 25 м кролем на спине и груди.</p> <p>Плавание в умеренном и попеременном темпе до 100 м.</p> <p>Проплывание отрезков 25-50м на полной скорости.</p> <p>Согласование работы рук, ног с дыханием. Плавание способом брасс в целом.</p> <p>Проплывание отрезков 25-50м на полной скорости.</p> <p>Эстафетное плавание кролем на спине и груди</p> <p>Выполнение на оценку технику плавания кролем на спине и груди.</p>	Плавание	12

**Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений 6 класс**

Тема урока	Материалы, представляющие данную часть программы	Всего часов
<p>Правила ТБ. Плавание кролем на груди и на спине, брассом (основы техники).</p> <p>Нырание ногами и головой (основы техники).</p> <p>Проплывание изученными способами 100 м.</p> <p>Основы техники выполнения нырания ногами и головой.</p> <p>Основы техники выполнения стартов с воды и стартовой тумбочки.</p> <p>Основы техники выполнения поворотов при плавании способом кроль на груди и на спине, брассом.</p> <p>Проплывание дистанции изученными способами плавания.</p> <p>Определение освоения умений и навыков в плавании.</p> <p>Плавание 100 м. кролем на спине со старта и с поворотами.</p> <p>Плавание 100 м. брассом со старта и с поворотами.</p> <p>Определение времени плавания на дистанции 50 м.</p>	Плавание	14



**Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений 7 класс**

Тема урока	Материалы, представляющие данную часть программы	Всего часов
Правила т/б., История развития; Техника плавания кролем на груди и на спине, брассом. Техника ныряния ногами и головой. Плавание изученными способами 200 м. Техника транспортировки предмета (доски). Плавание изученными способами. Техника стартов с воды и стартовой тумбочки. Техника поворотов при плавании способом кроль на груди и на спине, брассом. Техника поворотов. Плавание дистанции изученными способами: плавания, старта и поворотами. Ныряние ногами и головой (техника). Правила соревнований. Плавание дистанции 50 м. на результат. 200 м. кролем на спине со старта и с поворотами. Плавание 200 м. кролем на груди со старта и с поворотами. Плавание дистанции 50 м. на результат.	Плавание	14

**Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений 8 класс**

Тема урока	Материалы, представляющие данную часть программы	Всего часов
Правила т/б. История развития. Плавание кролем на груди и на спине, брассом (техника). Ныряние ногами и головой (техника). Плавание изученными способами. Техника способов освобождения от захватов тонущего. Техника стартов с воды и стартовой тумбочки. Техника поворотов при плавании способом кроль на груди и на спине, брассом. Плавание изученными способами со старта и с поворотами. Плавание кролем на спине со старта и с поворотами. Плавание брассом со старта и с поворотами. Плавание кролем на груди со старта и с поворотами. Проплывание дистанции 50 м. на результат.	Плавание	14

**Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений 9 класс**

Тема урока	Материалы, представляющие данную часть программы	Всего часов
Правила т/б. История развития. Плавание кролем на груди и на спине, брассом (техника). Нырание ногами и головой (техника). Плавание изученными способами. Техника способов освобождения от захватов тонущего. Техника стартов с воды и стартовой тумбочки. Техника поворотов при плавании способом кроль на груди и на спине, брассом. Плавание изученными способами со старта и с поворотами. Плавание кролем на спине со старта и с поворотами. Плавание брассом со старта и с поворотами. Плавание кролем на груди со старта и с поворотами. Проплыwanie дистанции 50 м. на результат.	Плавание	14

## **2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, мятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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





## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Тематическое планирование 5 класс

Название раздела	I ч	II ч	III ч	IV ч
Легкая атлетика	12		2	12
Баскетбол	12			
Гимнастика		12		
Плавание		8	5	
Лыжная подготовка			20	
Мини-футбол			6	
Волейбол				10
<b>ИТОГО</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>33</b>	<b>22</b>

### Тематическое планирование 6 - 9 класс

Название раздела	I ч	II ч	III ч	IV ч
Легкая атлетика	15			6
Баскетбол	12			
Гимнастика		14		
Плавание		6	8	
Лыжная подготовка			20	
Мини-футбол			2	4
Волейбол				12

ИТОГО	27	20	30	22	
-------	----	----	----	----	--

### Тематическое планирование 5 класс

№	Тема, раздел курса	Количество часов	Контрольные работы (оценочные зачёты)	Проекты	Методы и формы организации учебной деятельности Характеристика деятельности учащихся
1	<b>Знания о физической культуре</b> Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их	(как компонент урока)			<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с требованиями к его организации» Тема: «Знакомство с содержанием и формами обучения физической культуре» Тема: «Знакомство с организацией спортивной работы в школе» <i>Коллективное обсуждение</i> подготовленных учащимися презентаций, иллюстраций Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением физической культуры для жизнедеятельности человека» Тема: «Знакомство с историей Олимпийских игр»

2	<p>содержания и правил спортивной борьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p> <p><b>Способы самостоятельной деятельности</b> Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности Способы измерения и оценивания осанки Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного</p>	(как компонент урока)			<p><i>Беседа с учителем (с иллюстративного материала его значение для современности)</i> <i>Тематические занятия</i> материала учебника и И «Самостоятельное составление режима дня» Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели» <i>Индивидуальные самостоятельные работы</i> (подготовка небольшого сообщения с использованием материалов учебника) Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья человека» <i>Индивидуальные самостоятельные работы</i> «Измерение индивидуальных показателей физического развития человека» <i>Занятия (с использованием Интернета)</i> Тема: «Упражнения для профилактики нарушений осанки» <i>Коллективное обсуждение сообщений, презентаций</i> проведение самостоятельных работ <i>Проведение экспериментов</i> иллюстративного материала определения состояния осанки одномоментной функции <i>Мини-исследование</i> Тематика: «Влияние осанки на состояние здоровья» оздоровительных форм физкультминутки, зарядки культуры на работу с нарушениями осанки, сп <i>Самостоятельные проекты</i> «Ведение дневника физического развития»</p>
---	---	-----------------------	--	--	---

	<p>проведения</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма</p> <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом</p> <p>Составление дневника физической культуры</p> <p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека</p> <p>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие</p>				
--	---	--	--	--	--

3	координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений  <b>Физическое          совершенствование          Физкультурно-          оздорови- тельная          деятельность</b>  5. Роль и значение спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	102			<i>Рассказ учителя</i> Тема: «спортивно-оздоровительная деятельность и значением спортивной деятельности в здоровом образе жизни современного человека»
	1. Модуль «Гимнастика»	12	2		<i>Индивидуальные занятия</i> «утренней зарядки» Тема: «Упражнения на развитие дыхательной и зрительной деятельности» Тема: «Упражнения на развитие координации» Тема: «Упражнения на развитие телосложения» <i>Практические занятия</i> с использованием иллюстраций Тема: «Кувырок вперёд» Тема: «Кувырок назад» Тема: «Кувырок вперёд ноги врозь» Тема: «Кувырок назад» Тема: «Опорный прыжок с козла» (девочки) Тема: «Комбинация на низком бревне» Тема: «Лазанье и перелезание по стенке» Тема: «Расхождение ног в стороны в парах»
	2. Модуль «Лёгкая атлетика»	26	6		<i>Практические занятия</i> с использованием иллюстраций «материала» «равномерной скорости на дистанции»

					<p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Рекомендации по технике выполнения беговых упражнений». Рекомендации по технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Иллюстративный материал по технике выполнения беговых упражнений». Иллюстративный материал по технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Рекомендации по технике выполнения прыжковых упражнений». Рекомендации по технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Иллюстративный материал по технике выполнения прыжковых упражнений». Иллюстративный материал по технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Рекомендации по технике выполнения метательных упражнений». Рекомендации по технике выполнения метательных упражнений.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Иллюстративный материал по технике выполнения метательных упражнений». Иллюстративный материал по технике выполнения метательных упражнений.</p>
3.Модуль «Спортивные игры»: Баскетбол	12	1			<p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Иллюстративный материал по технике выполнения баскетбольных упражнений». Иллюстративный материал по технике выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>6. <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Рекомендации по технике выполнения баскетбольных упражнений». Рекомендации по технике выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>7. <i>Практические занятия.</i> Тема: «Иллюстративный материал по технике выполнения баскетбольных упражнений». Иллюстративный материал по технике выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p>8. <i>Практические занятия.</i> Тема: «Иллюстративный материал по технике выполнения баскетбольных упражнений». Иллюстративный материал по технике выполнения баскетбольных упражнений.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Иллюстративный материал по технике выполнения баскетбольных упражнений». Иллюстративный материал по технике выполнения баскетбольных упражнений.</p>

	Футбол	6	1		<p>неподвижному мячу»</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: рекомендации учителя подготовительных и подготовительных и подготовительных освоения технических</p> <p><i>Практические занятия</i> иллюстративного материала катящегося мяча внутри</p> <p><i>Практические занятия</i> иллюстративного материала футбольного мяча»</p> <p><i>Практические занятия</i> иллюстративного материала ориентиров» (конусов)</p> <p><i>Практические занятия</i> иллюстративного материала нижняя подача мяча в</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: рекомендациями учителя подготовительных и подготовительных освоения технических</p> <p><i>Практические занятия</i> иллюстративного материала передача волейбольной снизу»</p> <p><i>Практические занятия</i> иллюстративного материала передача волейбольной</p>
--	--------	---	---	--	--

	Волейбол	10	1	1	
	4.Модуль «Зимние виды спорта»	20	2		<p><i>Практические занятия</i> иллюстративного материала на лыжах попеременно <i>Учебный диалог.</i> Тема рекомендациями учителя безопасности на занятии способами использования передвижении на лыжах выносливости»</p> <p><i>Практические занятия</i> иллюстративного материала лыжах способом пересечения занятия (с использованием материала) Тема: «Подъем способом «лесенка» <i>Практические занятия</i> использованием иллюстративного «Спуск на лыжах с пологого <i>Практические занятия</i> иллюстративного материала небольших препятствиях склона»</p>
	5.Модуль «Плавание»	13	2		<p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Управление занятия (с использованием материала) Тема: «Управление медуза; скольжения; плавание спине».</p> <p>Скольжения. Проплывание Согласование работы рук, личной гигиены.</p>



					Проплавание 25 м свободным стилем. Согласование работы рук, ног. Кролем на груди и спине (на груди и спине). Техника работы рук, ног стилем. Проплавание 25 м кролем на груди и спине. Плавание в умеренном и быстром темпе. Проплавание отрезков 25-50 м. Согласование работы рук, ног. Брасс в целом. Проплавание отрезков 25-50 м. Эстафетное плавание кролем. Оценка технику плавания кролем.
	6.Модуль «Спорт»	(как компонент урока)			Учебно-тренировочные занятия в соответствии с Примерными модулями физической культуры, утвержденными Министерством просвещения Российской Федерации, или рабочими программами, подготовленными в соответствии с требованиями культуры и представленными образовательной программой организации) Тема: «Физическая культура и спорт»
	Итого:	99	13	1	

### Тематическое планирование 6 класс

№	Тема, раздел курса	Количество часов	Контрольные работы (оценочные зачёты)	Проекты	Методы и формы орг Характеристика дея
1	Знания о физической культуре (3ч)	(как компонент урока)			<p><i>Коллективное обсужде</i> докладов, сообщений, п подготовленных учащи первых Олимпийских и Возрождение Олимпий <i>Коллективное обсужде</i> докладов, сообщений, п подготовленных учащи ритуалы первых Олимп <i>Коллективное обсужде</i> докладов, сообщений, п подготовленных учащи первых Олимпийских и</p>
2	Способы самостоятельной деятельности (5ч)	(как компонент урока)			<p><i>Беседа с учителем</i> Тем дневника физической к дня». <i>Тематические занятия</i> иллюстративногоматери подготовка человека». <i>Мини-исследование</i> Тем индивидуальной физич самостоятельных заня</p>

					<p>Тематические занятия показателей физической</p> <p>Тематические занятия показателей физической</p> <p>Тематические занятия плана самостоятельных подготовкой».</p> <p>Тематические занятия докладов, сообщений, п подготовленных учащи «Закаливающие процед и солнечных ванн, куп водоёмах»</p>
3	<p><b>Физическое совершенствование (61ч)</b></p> <p><b>Физкультурно- оздоровительная деятельность</b></p>				<p>Беседа с учителя иллюстративного мат безопасности мест упражнениями».</p> <p>Самостоятельные зан для коррекциителосло</p> <p>Самостоятельные зан для профилактики нар</p> <p>Самостоятельные зан «Упражнения для опти работоспособности мы дня»</p>
	<p><b>Спортивно- оздоровительная деятельность</b></p> <p>1. Модуль «Гимнастика»</p>	14	6		<p>Практические занятия учащимися) Тема: «Ак комбинация».</p> <p>Практические занятия иллюстративного матери прыжки».</p> <p>Практические занятия (и иллюстративного матери невысокой гимнастическ</p> <p>Учебный диалог Тема: « учителя по использовани подводящих упражнений упражнений на невысоко перекладине».</p>

					<p>Практические занятия (иллюстративного матери ритмической гимнастики)</p> <p>Практические занятия (иллюстративного матери канату в три приёма).</p> <p>Учебный диалог Тема: «рекомендациями учител упражнений в комбинац подборе музыкального с</p> <p>Практические занятия (иллюстративного матери низком гимнастическом</p> <p>Учебный диалог рекомендациями учи подготовительных и п освоения физически гимнастическом бревне</p>
	2.Модуль «Лёгкая атлетика»	21	10		<p>Учебный диалог Тема: рекомендациями учите. выносливости и быстро занятиях лёгкой атлети равномерногои спринте</p> <p>Практические занятия (иллюстративного матери высоту с разбега).</p> <p>Учебный диалог Тема: рекомендациями учите. подводящих и подгото освоения техники прыж способом «перешагивание».</p> <p>Учебный диалог Тема: рекомендациями учите упражнений в метаний точности движений»</p>
	3.«Модуль Спортивные игры». Баскетбол	12	4	1	<p>Самостоятельные зан (иллюстративного матер действия баскетболист</p>

	Футбол	6	4	1	<p><i>Тематические занятия</i> показателей физической</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: рекомендациями учителя подводящих и подготов самостоятельного обуч баскетболиста без мяча</p>
	Волейбол	12	2	1	<p><i>Практические занятия</i> иллюстративного матери катящемуся мячу с разб <i>Учебный диалог</i> Тема: рекомендациями учителя подводящих и подготов самостоятельного обуч катящемуся мячу с разб разные расстояния».</p> <p><i>Практические занятия</i> иллюстративного матери действия в волейболе».</p>
	4.Модуль «Зимние виды спорта»	20	6		<p><i>Практические занятия</i> иллюстративного матери одновременным одноша <i>Учебный диалог</i> Тема: « учителя по исполн подготовительных управ обучения техники одновременным одноша лыжах для развития самостоятельных занят <i>Практические занятия</i> иллюстративного мате небольших трамплинов</p>

					Учебный диалог рекомендациями учит безопасному преодолени
	5.Модуль «Плавание»	14	5		Учебный диалог. Тема: занятия (с испол материала) Тема: «Упражн скольжения; плавание спосо Скольжения. Проплывание 2 Согласование работы рук, личной гигиены. Проплывание 25 м свободны Согласование работы рук, н кролем на груди и спине (на Техника работы рук, ног спо Проплывание 25 м кролем н Плавание в умеренном и по Проплывание отрезков 25-50 Согласование работы рук, н брасс в целом. Проплывание отрезков 25-50 Эстафетное плавание кроле оценку технику плавания кр
	6.Модуль «Спорт»	(как компонент урока)			Учебно-тренировочные соответствии с Примерными модуль физической культуре, р Министерством просве или рабочими программ подготовке, разработани культуры и представлен образовательной програ организации) Тема: «Ф
	Итого:	99	37	2	

### Тематическое планирование 7 класс

№	Тема, раздел курса	Количество часов	Контрольные работы (оценочные зачёты)	Проекты	Методы и формы организации Характеристика деятельности
1.	<b>Знания о физической культуре</b> Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А Д Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития Выдающиеся советские и российские олимпийцы Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	(как компонент урока)			<i>Коллективное обсуждение и презентаций) Тема: «Олимпийское движение» Темы презентации: «А Д Бутовский как инициатор олимпийского движения в России» Олимпийский конгресс в Стокгольме (1912 г) и её значение для развития спорта в царской России» Олимпийские игры в Стокгольме (1912 г) и её значение для развития спорта в царской России»  <i>Коллективное обсуждение и презентаций) Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России» «Успехи советских спортсменов на международной арене» Международный олимпийский конгресс в Москве (1951 г) и его значение для развития советского спорта» «Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх» «Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх в Москве (1956 г) и его значение для развития советского спорта» «Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх в Стокгольме (1956 г) и его значение для развития советского спорта»  <i>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Олимпийское движение» «Успехи советских спортсменов на международной арене» «Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх» «Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх в Стокгольме (1956 г) и его значение для развития советского спорта»  <i>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Олимпийское движение» «Успехи советских спортсменов на международной арене» «Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх» «Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх в Стокгольме (1956 г) и его значение для развития советского спорта» </i></i></i></i>

2.	<p><b>Способы самостоятельной деятельности</b></p> <p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре</p> <p>Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки</p> <p>Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка</p> <p>Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть</p> <p>Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке</p> <p>Способы оценивания оздоровительного</p>	(как компонент урока)			<p><i>Беседа с учителем Тематическое занятие по физической культуре:</i></p> <p>6 составляют и заполняют дневники по физической культуре за 1 учебный год</p> <p><i>Тематические занятия по физической культуре:</i></p> <p>6 осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека, профессиональной деятельности, здоровья и физической культуры, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников</p> <p>6 изучают основные понятия технической подготовки, осмысливают значение соблюдения правил безопасности при самостоятельных занятиях, обучению новым физическим упражнениям</p> <p><i>Тематические занятия по физической культуре:</i></p> <p>6 осмысливают понятие «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык», выясняют его общность и различия с другими видами деятельности, «физическое упражнение», приводят примеры и выявляют необходимость установления причинно-следственных связей между двигательными действиями и физическими упражнениями</p> <p>6 знакомятся с понятием «техническое действие», рассматривают особенности техники, приводят примеры действий с хорошей и плохой техникой выполнения;</p> <p>6 устанавливают причинно-следственные связи между техникой физической подготовки и возможностью возникновения травм во время самостоятельных занятий</p>
----	--	-----------------------	--	--	---



	<p>эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»</p>				<p>культурой и спортом</p> <p>6 осмысливают понятия и «двигательный навык» и отличительные признаки с техникой выполнения действий, характерные для выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка</p> <p><i>занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы оценивания техники движений»</p> <p>6 обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры в обучении физическим упражнениям</p> <p>6 устанавливают причинно-следственные связи между скоростью и темпом выполнения физических упражнений, процессами внимания и памяти</p> <p>6 разучивают способы выполнения физических упражнений, самостоятельных занятий физическими упражнениями, действия, сравнение индивидуальных и коллективных результатов, иллюстративными образцами</p> <p>6 оценивают технику выполнения упражнений и определяют степень освоения</p> <p><i>Тематические занятия</i></p> <p>6 анализируют иллюстративного материала, техники упражнений и результаты выполнения</p> <p>6 рассматривают основные ошибки при обучении упражнениям, обсуждают причины появления и последствия занятий физической культурой и спортом, делают выводы; 6 придают значение негативного влияния на организм при выполнении двигательных упражнений</p>
--	---	--	--	--	---

					<p>6 анализируют способ ошибок при разучива упражнений, рассмат варианты их предуп подводящих и подгот</p> <p>6 разучивают правила упражнениям: «от простого к сложн неизвестному», «от освоенного к нео примеры целесообраз каждого из них при с занятиях техническо</p> <p><i>Беседа с учителем</i> Те занятий техническойп</p> <p>6 знакомятся с рабочи учебный год, анализ на каждую учебную ч</p> <p>6 определяют состав д запланированных уч каждой учебной четв дневнике физическо</p> <p><i>Тематические занятия</i> иллюстративного мате «Составление плана за подготовке»:</p> <p>6 повторяют правила плана занятийпо физ</p> <p>6 знакомятся с макето технической подгото макетом плана занят подготовке, находят признаки в их содер выбирают физическо учебную чет- верть у для индивидуальных подготовкой</p> <p><i>Коллективное обсужде</i> подготовленных учащ докладов, презентаций</p>
--	--	--	--	--	--

					<p>безопасности и гигиены физических упражнений</p> <p>6 анализируют требования гигиены к пришкольным местам активного отдыха; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений</p> <p>6 анализируют требования гигиены к спортивным тренажерным устройствам; приводят примеры мест занятий; приводят выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений</p> <p>6 изучают гигиенические требования к содержанию занятий физическими упражнениями на открытом воздухе и в закрытых помещениях; анализируют климатические условия занятий; делают выводы о целесообразности и необходимости выполнения, приводя примеры</p> <p><i>Тематические занятия</i></p> <p>и иллюстративного материала</p> <p>«Оценивание оздоровительных занятий физической подготовкой со способами и диагностическими процедурами оценивания эффективности занятий физическими упражнениями с помощью «индекса Купера», «функционального пробы», «функционального стандарта нагрузки»</p> <p>6 обучаются способам проведения процедур и правилам проведения</p> <p>6 оценивают индивидуальные функциональные состояния; сравнивают их со стандартными оценочными шкалами</p> <p>6 анализируют результаты индивидуальных и стандартных планируют рекомендации занятий оздоровительными занятиями физическими упражнениями; вносят в дневник физический</p>
--	--	--	--	--	---

					в содержание и направл занятий (после консуль
3.	<p><b>Физическое совершенствование</b>  <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня</p>	99			<p><i>Самостоятельные за</i>  для коррекциителосло  6 знакомятся со спосо  измерения отдельны  6 разучивают способы  окружности плеча, гр  голени (обучение в п  6 измеряют индивиду  тела и записывают и  культуры (обучение п  6 определяю мышечны  направленного их ра  необходимые упражн  6 составляют индивид  упражнений коррекци  разучивают его;6 пл  занятия по коррекци  физической культуры  их эффективность с  частей тела <i>Самостоя</i>  использованием иллю  Тема: «Упражнения д  нарушения осанки»:  6 отбирают упражн  предметом, выполн  исходных полож  (удержание поз  динамическом (пере  с фиксированным по  6 составляют ком  упражнений и вклю  дыхательной гимнас  6 разучивают комплек  упражнений и планиру  дня</p>

	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.Модуль</p> <p>«Гимнастика»</p> <p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки)</p> <p>Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки)</p> <p>Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики)</p> <p>Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки)</p> <p>Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных</p>	14	6	<p><i>Практические занятия комбинация»:</i></p> <p>6 составляют акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений и новых упражнений;</p> <p>6 разучивают добавочные акробатические упражнения по сложности и разучивают их в целом в полной комбинации;</p> <p>6 контролируют выполнение действий другими, указывают возможные ошибки и способы устранения (обучение по группам, определяя трудности);</p> <p>6 знакомятся с упражнениями на пирамидах и пирамиды в парах и тройках по группам, определяя трудности;</p> <p>6 анализируют способ выполнения, описывают последовательность входящих в них упражнений;</p> <p>6 разучивают по группам, демонстрируют её выполнение в парах и тройках)</p> <p><i>Практические занятия иллюстративного материала:</i></p> <p>6 наблюдают и анализируют выполнение учителя, обсуждают трудности, определяют технические трудности;</p> <p>6 составляют план выполнения стойки на голове с опорой на руки, разучивают в полной координации;</p> <p>6 ведут наблюдения за выполнением стойки другими, указывают возможные ошибки и способы устранения (работа в парах);</p> <p>6 составляют акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений и новых стойки на лопатках;</p>
--	---	----	---	--

	<p>упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки)</p> <p>Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений</p> <p>в висах, упорах, поворотах (мальчики)</p> <p>Лазанье по канату в два приёма (мальчики)</p>				<p>руки</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Лазанье по канату в два приёма»</p> <p>Рекомендациями учителя, подводящих и подготовивших для самостоятельного обучения на опорой на руки, разучивать комбинации из хороших упражнений</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Иллюстративного материала</p> <p>канату в два приёма»:</p> <p>6 повторяют и закрепляют канату в три приёма</p> <p>выполнение другим способом</p> <p>возможные ошибки</p> <p>устранения (работа в парах)</p> <p>6 наблюдают и анализируют</p> <p>лазанья по канату в два приёма</p> <p>его движения и сравнивают с техникой лазанья в два приёма</p> <p>6 определяют технику выполнения, делают выводы</p> <p>6 составляют план лазанья по канату в два приёма по фазам движения и времени</p> <p>6 контролируют технику канату в два приёма</p> <p>сравнивают её с образцом</p> <p>ошибки, предлагают исправления</p> <p>(обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Лазанье по канату в два приёма»</p> <p>Рекомендациями учителя, подводящих и подготовивших для самостоятельного обучения на опорой на руки, разучивать комбинации из хороших упражнений</p> <p>использованием иллюстративного материала</p> <p>Тема: «Упражнения на равновесие и координацию движений»</p> <p>просматривают видеофильм</p> <p>степаэробики с напарником</p> <p>выносливости (комплекс упражнений)</p> <p>6 составляют план самостоятельного обучения</p>
--	--	--	--	--	--

					<p>упражнениям ком</p> <p>последовательность</p> <p>технические особенн</p> <p>6 подбирают музыка</p> <p>комплекса степ- аэробии</p> <p>контролем частоты пул</p>
	<p>2.Модуль «Лёгкая атлетика»</p> <p>Бег с преодолением препятствий спосо- бами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передви- жения и продолжи- тельности выполне- ния прыжка с разбега длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание» Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени</p>	21	10		<p><i>Практические занятия</i></p> <p>иллюстративного матери</p> <p>преодолением препятс</p> <p>6 наблюдают и анализ</p> <p>преодолением гимнаст</p> <p>(препятствия) способ</p> <p>определяют основны</p> <p>определяют их техни</p> <p>выводы по задачам с</p> <p>6 описывают технику</p> <p>наступанием на гимн</p> <p>разучивают выполне</p> <p>и в полной координа</p> <p>6 наблюдают и анализ</p> <p>гимнастической скаме</p> <p>прыжковым бегом, оп</p> <p>движения и определя</p> <p>сложности, делают в</p> <p>самостоятельного обу</p> <p>6 описывают технику</p> <p>через гимнастичес</p> <p>«прыжковый бег»,</p> <p>упражнения по фазам</p> <p>6 контролируют техн</p> <p>упражнений другими</p> <p>её с образцом и выя</p> <p>предлагают способы</p> <p>в группах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема:</p> <p>рекомендациями учите</p> <p>подводящих и подгото</p> <p>самостоятельного обуч</p> <p>препятствий способами</p> <p>«прыжковый бег» <i>Пра</i></p>

					<p>использованием иллюс</p> <p>Тема: «Эстафетный бе</p> <p>6 наблюдают и анализи</p> <p>эстафетного бега,опр</p> <p>движения и определя</p> <p>сложности, делают в</p> <p>самостоятельногообу</p> <p>6 описывают технику в</p> <p>эстафетной палочкин</p> <p>и сравнивают с техни</p> <p>высокого старта, выд</p> <p>признакипри начальн</p> <p>6 разучивают технику</p> <p>движения и в полной</p> <p>6 контролируют техник</p> <p>эстафетного бега други</p> <p>сравнивают её с образ</p> <p>возможныеошибки, пре</p> <p>устранения (обучение в</p> <p>ошибки, предлагают</p> <p>(обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема:</p> <p>рекомендациями учите</p> <p>подводящих и подгото</p> <p>самостоятельного обуч</p> <p>препятствий способами</p> <p>«прыжковый бег» <i>Пра</i></p> <p>использованием иллюс</p> <p>Тема: «Эстафетный бе</p> <p>6 наблюдают и анализи</p> <p>эстафетного бега,опр</p> <p>движения и определя</p> <p>сложности, делают в</p> <p>самостоятельногообу</p> <p>6 описывают технику в</p> <p>эстафетной палочкин</p> <p>и сравнивают с техни</p> <p>высокого старта, выд</p> <p>признакипри начальн</p>
--	--	--	--	--	---



					<p>6 разучивают технику движения и в полной</p> <p>6 контролируют технику бега другими учащимися и выявляют возможные их устранения (обучение)</p>
	<p>3.Модуль «Спортивные игры»:</p> <p>Баскетбол</p> <p>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину</p>	12	4	1	<p><i>Практические занятия</i> (с иллюстративного материала отскока от пола):</p> <p>6 наблюдают и анализируют, обсуждают её элементы в выполнении;</p> <p>6 составляют план самостоятельной ловли мяча после отскока (обучение в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Элементы игры»</p> <p>учителя по использованию подготовительных упражнений обучения передаче и ловле отскока от пола»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с иллюстративного материала корзину двумя руками снизу):</p> <p>6 совершенствуют технику в направлениях с разной скоростью</p> <p>6 наблюдают и анализируют, обсуждают её элементы трудности в их выполнении</p> <p>6 описывают технику самостоятельного освоения в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику двумя руками снизу после ведения</p> <p>6 выявляют возможные их устранения (работа в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Элементы игры»</p> <p>учителя по использованию подготовительных упражнений обучения технике броска двумя руками снизу»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с иллюстративного материала корзину двумя руками от груди после ведения):</p>

					<p>6 закрепляют и совершенствуют технику броска мяча двумя руками от груди, определяют угол броска по отношению к вертикали;</p> <p>6 рассматривают, обсуждают технику броска мяча в корзину после ведения, определяют особенности их техники броска, делают сравнения с техникой броска мяча двумя руками от груди с места, определяют различия в технике броска, делают выводы;</p> <p>6 планируют задачи для совершенствования техники броска мяча в корзину, подбирают подводящие упражнения для совершенствования в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику броска мяча двумя руками от груди после ведения, выявляют возможные ошибки, делают выводы по их устранению (работа в парах);</p> <p>6 совершенствуют игровые навыки, играют по правилам соревнований, совершенствуют технико-тактические действия (обучение в игровой форме);</p>
	<p><u>Волейбол</u></p> <p>Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	12	2	1	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Иллюстративного материала «Верхняя прямая подача мяча»:</p> <p>6 рассматривают, обсуждают технику верхней прямой подачи мяча, определяют особенности их техники, делают выводы;</p> <p>6 планируют задачи для совершенствования техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, совершенствуют технику броска по факту координации;</p> <p>6 контролируют технику верхней прямой подачи мяча, выявляют возможные ошибки, делают выводы по их устранению.</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Верхняя прямая подача мяча»</p> <p>Рекомендациями учителя по совершенствованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения;</p>

					<p>верхней прямой подача</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>иллюстративного матери</p> <p>мяча через сетку, спосо</p> <p>(скрытой) передачи за</p> <p>6 рассматривают, о</p> <p>образец техники пер</p> <p>голову, определяют</p> <p>особенности технич</p> <p>выводы;</p> <p>6 разучивают технику</p> <p>на месте с поворотом</p> <p>6 разучивают технику</p> <p>способом передачи за</p> <p>поворотом на 180° (о</p> <p>6 совершенствуют игро</p> <p>защите, играют по п</p> <p>разученных техничес</p> <p>командах)</p>
	<p><u>Футбол</u></p> <p>Средние и длинные</p> <p>передачи мяча по</p> <p>прямой и диагонали;</p> <p>тактические действия</p> <p>при выполнении</p> <p>углового удара</p> <p>и вбрасывания мяча</p> <p>из-за боковой линии</p> <p>Игровая деятельность</p> <p>по правилам</p> <p>с использованием</p> <p>разученных</p> <p>технических приёмов</p>	6	4	1	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>иллюстративного матери</p> <p>длинные передачи фут</p> <p>6 рассматривают, обсу</p> <p>образец техники сред</p> <p>мяча, сравнивают ме</p> <p>коротких передач, оп</p> <p>отличительные</p> <p>признаки, делают вы</p> <p>задач для самостояте</p> <p>6 разучивают технику</p> <p>передач по «прямой»</p> <p>(обучение в группах)</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>иллюстративного матери</p> <p>действия игры футбол</p> <p>6 знакомятся со станд</p> <p>действиями игроков</p> <p>удара;</p> <p>6 разучивают тактиче</p>

					<p>стандартных игровых действий (обучение в командах);</p> <p>6 знакомятся со стандартными действиями игроков в боковой линии;</p> <p>6 разучивают тактические действия в бросании мяча из стандартных игровых действий (обучение в группах);</p> <p>6 совершенствуют игровые действия в условиях игры по правилам разученных технических действий (обучение в командах)</p>
	<p><i>4. Модуль «Зимние виды спорта»</i></p> <p>Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами</p>	20	6		<p><i>Практические занятия</i></p> <p>иллюстративного материала лыжах способом «упор»</p> <p>6 наблюдают и анализируют торможения упором, элементы и определяют их в исполнении, формулируют самостоятельного обучения при спуске на лыжах</p> <p>6 разучивают тактические упражнения и торможения координации при спуске</p> <p>6 контролируют технику торможения другими способами её с образцом и выявляют ошибки, предлагают (обучение в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: рекомендации учителя подводящих и подготовка самостоятельного обучения упором» <i>Практические занятия</i> использованием иллюстраций</p> <p>Тема: «Поворот упором»</p>

					<p>склона»:</p> <p><b>6</b> наблюдают и анализируют действия учителя, обсуждают их, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p><b>6</b> составляют план поворота способом удержания на склоне, разучивают его с увеличением крутизны склона;</p> <p><b>6</b> контролируют технику выполнения другими учащимися, находят ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Спуск с пологого склона»</p> <p>рекомендациями учителя, подводящих и имитационных упражнений самостоятельного обучения при спуске с пологого склона»</p> <p><i>Практические занятия</i> иллюстративного материала «Спуск с пологого склона» одного хода на другой учебной дистанции»:</p> <p><b>6</b> наблюдают и анализируют технику выполнения перехода с попеременного на одновременный однофазный спуска, определяют трудности в их выполнении;</p> <p><b>6</b> составляют план самостоятельного выполнения перехода с попеременного на одновременный однофазный спуска, подводящие и имитационные упражнения, определяют трудности координации;</p> <p><b>6</b> наблюдают и анализируют технику выполнения перехода с одновременного на попеременный двухфазный спуска, определяют трудности координации, делают выводы, переходя с попеременного на одновременный однофазный спуска;</p>
--	--	--	--	--	--

					<p>особенности в движении, трудности в их выполнении;</p> <p>6 составляют план самостоятельного перехода с одно- на попеременный ход на попеременный ход, разучивают подводящие упражнения, фазы движения в полной координации;</p> <p>6 совершенствуют технику движений во время прохождения дистанции;</p> <p>6 контролируют технику учащихся, выявляют ошибки, предлагают способы исправления (парами)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Рекомендации учителя по подводящим и имитационным упражнениям самостоятельного обучения лыжного хода на другой учебной дистанции»</p>
	5.Модуль «Плавание»	14	5		<p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Занятия (с использованием учебного материала) Тема: «Упражнения на скольжение; плавание способом скольжения. Проплывание 25 м. Согласование работы рук, ног, личной гигиены. Проплывание 25 м свободным стилем. Согласование работы рук, ног кролем на груди и спине (на груди и спине). Техника работы рук, ног способом кролем на груди. Проплывание 25 м кролем на груди. Плавание в умеренном и быстром темпе. Проплывание отрезков 25-50 м. Согласование работы рук, ног брасс в целом. Проплывание отрезков 25-50 м брассом»</p>

					Эстафетное плавание кролем на оценку технику плавания
	<b>6.Модуль «Спорт»(30 ч)</b> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	(как компонент урока)			<i>Учебно-тренировочные программы</i> в соответствии с Примерными программами по физическому воспитанию, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации по базовой физической подготовке, разработанными учителями, представленными в основной образовательной программе образовательного учреждения 6 осваивают содержание программ по физической культуре, программы базовой физической подготовки 6 демонстрируют требования комплекса ГТО
	<b>Итого:</b>	99	37	2	

### Тематическое планирование 8 класс

№	Тема, раздел курса	Количество часов	Контрольные работы (оценочные зачёты)	Проекты	Методы и формы организации Характеристика деятельности
1.	<b>Знания о физической культуре</b> Физическая культура в современном обществе,	(как компонент урока)			<i>Коллективное обсуждение</i> докладов, сообщений, подготовленных учащихся, культура в современном обществе, рефератов:

	<p>характеристика основных направлений форм организации Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость</p>				<p>«Оздоровительно-ориентированная физическая культура» приводят примеры организации; «Спортивно-ориентированная физическая культура» приводят примеры организации); «Адаптивная физическая культура» приводят примеры организации); направление физическое развитие приводят примеры организации); цели и задачи, приводят примеры организации)</p> <p><i>Коллективное обсуждение докладов, сообщений, подготовленных студентами</i></p> <p>«Всестороннее и гармоничное физическое развитие»:</p> <p>6 анализируют и характеризуют «всестороннее физическое развитие» основные смысловые единицы, основные критерии;</p> <p>6 анализируют и характеризуют «гармоничное физическое развитие» основные смысловые единицы, основные критерии;</p> <p>6 готовят рефераты на тему «Физическая культура и спорт» физической культуры и спорта гармоничным физическим развитием человека</p> <p>«Характеристика всестороннего и гармоничного физического развития и их история»</p> <p>«Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»</p> <p><i>Коллективное обсуждение докладов, сообщений, подготовленных студентами</i></p> <p>учащимися) Тема: «Адаптивная физическая культура»:</p> <p>6 анализируют и характеризуют «адаптивная физическая культура» задачи адаптивной физическая культура приводят примеры организации); цели и задачи, приводят примеры организации);</p>
--	---	--	--	--	---



					6 готовят доклад о возникновении и физической культуре явления», «Лечебная физическая формы организации» Паралимпийских игр»э
	<p><b>Способы самостоятельной деятельности</b></p> <p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой</p> <p>Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой</p> <p>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</p> <p>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий</p>	(как компонент урока)			<p><i>Тематические занятия и иллюстративного материала нарушения осанки»:</i></p> <p>6 изучают формы осанки, отличительные признаки, возможные причины и их последствия</p> <p>6 измеряют индивидуальные подборают составкор упражнений, составля комплекс корригиру</p> <p>6 планируют индивиду корригирующей гим для них планы-конс</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консу составлению комплекс гимнастики, выбору до</p> <p><i>Тематические занятия и иллюстративного материала избыточной массы тел</i></p> <p>6 изучают причины по тела, знакомятся с во последствиями для зд</p> <p>6 измеряют индивиду помощью расчёта инд (Кетле), измерения па определяют с помощью уровень избыточной</p> <p>6 подбирают состав ко упражнений, составл комплекс корригиру</p> <p>6 планируют индивиду корригирующей гим для них планы-конс</p>

					<p>Учебный диалог: консу</p> <p>составлению компле</p> <p>гимнастики, выбор</p> <p>упражнений</p> <p>Тематические занятия</p> <p>иллюстративного мате</p> <p>планов-конспектов для</p> <p>спортивной подготовк</p> <p>б знакомятся со спорт</p> <p>системой тренировоч</p> <p>специфические особе</p> <p>в планировании соде</p> <p>дозировки физическ</p> <p>б повторяют правила</p> <p>физических нагрузок</p> <p>контроля по частоте</p> <p>б знакомятся с образцо</p> <p>спортивной подготовко</p> <p>образцами планов заня</p> <p>технической подготовк</p> <p>делают выводы;</p> <p>б составляют план спо</p> <p>месячный цикл,</p> <p>с учётом учебного ма</p> <p>рабочей программе у</p> <p>б составляют планы-к</p> <p>тренировки на каждо</p> <p>тренировочное занят</p> <p>Учебный диалог: консу</p> <p>составлению планаспо</p> <p>месяц и планов конспе</p> <p>тренировочное занят</p> <p>Тематические занятия</p> <p>иллюстративного мате</p> <p>учёта индивидуальных</p> <p>составлении планов са</p> <p>тренированных занят</p> <p>б знакомятся с режим</p> <p>определяют их</p> <p>(оздоровительный,</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>развивающий и тренирующий;</p> <p>б знакомятся со способами индивидуальной нагрузки, повторений упражнений, индивидуальную дозировку на цикл спортивной подготовки;</p> <p>б знакомятся со способами индивидуальной нагрузки упражнений, рассчитывая дозировку на двухнедельную подготовку;</p> <p>б знакомятся со способами индивидуальной нагрузки дополнительного внеурочного упражнения, рассчитывая дозировку на двухнедельную подготовку;</p> <p>б конкретизируют содержание цикла, уточняют результаты задачи и промежуточные</p>
	<p><b>Физическое совершенствование</b>  <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>          Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения</p>	99ч.			<p><i>Тематические занятия</i></p> <p>иллюстративного материала «Профилактика утомления»</p> <p>б повторяют упражнения зрительной гимнастики, физкультминуток;</p> <p>б знакомятся с понятием, анализируют видовые (мышечная релаксация, нервной системы), релаксации и проведения релаксации;</p> <p>б знакомятся с основными утомления и практикой видовых направлений</p> <p>б знакомятся с релаксацией на расслабление мышц, определённой последовательности в режиме учебного дня</p>

					ми физкультминутки 6 знакомятся с релаксационными упражнениями для регуляции вегетативной нервной системы, изучают их в определенной последовательности и используют в режиме урока физкультуры упражнениями физкультуры
	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Модуль</b> <b>«Гимнастика»</b></p> <p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши)</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки)</p> <p>Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах</p>	14	6		<p><i>Учебный диалог:</i> консультирование по составлению индивидуальной программы, комбинации и особенностям освоения, использование подводящих упражнений, техники отобранных акробатических упражнений.</p> <p><i>Практические занятия:</i> иллюстративного материала «Гимнастическая комбинация» (6—8 упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6 закрепляют и совершенствуют освоенные висы и упражнения на перекладине;</li> <li>6 знакомятся с образцами упражнений комбинации и анализируют их в фазы движения и особенности трудности;</li> <li>6 разучивают упражнения в фазах и в полной координации;</li> <li>6 составляют комбинации освоенных упражнений в полной координации;</li> <li>6 контролируют технику друг друга, с помощью других учащихся, с помощью иллюстративных образцов, предлагают свои ошибки, предлагают свои (обучение в группах)</li> </ul> <p><i>Учебный диалог:</i> консультирование по составлению индивидуальной программы, комбинации, способам самостоятельных занятий, подготовительных и по-</p>

	<p>(юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши) Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)</p>				<p><i>Практические занятия</i> иллюстративного материала «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с упражнениями»: 6 закрепляют и совершенствуют освоенные упражнения на брусьях; 6 знакомятся с образцами упражнений комбинации и анализируют их выделенные фазы движения и определяют трудности; 6 разучивают упражнения по фазам и в полной комбинации; 6 составляют комбинации освоенных упражнений в полной координации; 6 контролируют технику упражнений и комбинации в координации друг с другом с иллюстративным материалом, возможные ошибки, пути устранения (обучение) <i>Учебный диалог:</i> консультации по использованию подготовленных упражнений, составление гимнастической комбинации освоенных на самостоятельном выполнении; <i>Практические занятия</i> иллюстративного материала упражнения на базе ритмичных 6 знакомятся с вольными упражнениями спорта и анализируют их общепринятые упражнения ритмичными; 6 закрепляют и совершенствуют освоенные акробатические упражнения (кувырки, стойки, прыжки, мостик и др.); 6 закрепляют и совершенствуют</p>
--	---	--	--	--	--

					<p>освоенных упражнений и стилизованных общ</p> <p>6 закрепляют и сове</p> <p>освоенных упражне</p> <p>6 составляют гимнасти</p> <p>хорошо освоенныхуп</p> <p>гимнастики, упражне</p> <p>акробатических упра</p> <p>неё музыкальное соп</p> <p>упражнений);</p> <p>6 разучивают гимнасти</p> <p>частям и в полнойко</p> <p>6 контролируют техни</p> <p>и комбинаций в пол</p> <p>учащимися, выявля</p> <p>предлагают способы</p> <p>в парах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консул</p> <p>составлению индивидуа</p> <p>комбинации, способам</p> <p>разучивания на самосто</p>
	<p><i>Модуль</i></p> <p><i>«Лёгкая атлетика»</i></p> <p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p> <p>Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки</p>	21	10		<p><i>Практические занятия</i></p> <p>иллюстративногоматериала «Кроссовый бег»:</p> <p>6 знакомятся с кроссо</p> <p>лёгкой атлетики, ана</p> <p>и отличие от бега на</p> <p>определяют техниче</p> <p>технике выполнения</p> <p>6 знакомятся с образц</p> <p>изменяющемуся грун</p> <p>(вверх и вниз); сравн</p> <p>с техникой гладкого</p> <p>специфические особе</p> <p>6 разучивают подг</p> <p>освоению техники</p> <p>грунту, выполняют е</p> <p>6 разучивают подг</p> <p>освоению техники б</p> <p>выполняют его в пол</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консу</p>

	и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики				<p>составлению планасам кроссовым бегом для выносливости</p> <p><i>Практические занятия</i> иллюстративноматери длину с разбега способ «прогнувшись»:</p> <p>б закрепляют и соверш в длину способом «с</p> <p>б контролируют техни другими учащимися, выявляют возможные способы их устранен</p> <p>б знакомятся с образ разбега</p> <p>«прогнувшись», сравни способом</p> <p>«согнув ноги», выдел особенности в выпол делают выводы;</p> <p>б описывают технику в с разбега способом «и задачи последователь</p> <p>б разучивают технику полной координации</p> <p>б контролируют техни другими учащимися, выявляют возможные способы их устранен</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консу планированию задач о выполнения прыжка в «прогнувшись» для са</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (с иллюстративного мате</p> <p>проведения соревнова</p> <p>б знакомятся с основн о соревнованиях, пра участию и оформлен документов;</p>
--	---	--	--	--	---

					<p>б знакомятся с правилами беговым и техническим ступень комплекса ГТО</p> <p>б тренируются в оформлении самостоятельного участия в норм комплекса ГТО</p> <p><i>Самостоятельные ин</i></p> <p>Тема: «Подготовка к комплекс ГТО в бего</p> <p>б проводят исходное т различия между инди показателями и треб устанавливают «ранн результатах;</p> <p>б определяют время у основе правил развит обучения техники фи планируют систему т лёгкой атлетике в час выполнении требова комплекса ГТО, выд и физической подгот непрерывного тренир учебника);</p> <p>б составляют пл тренировочных за технической подгото тренировочным цикл</p> <p>б совершенствуют т дистанции с испол подготовительных уп</p> <p>б развивают скор использованием упра дополнительным отя интервалов отдыха дистанции;</p> <p>б совершенствуют тех средние дистанци подводящих и подгот</p>
--	--	--	--	--	---



					<p>6 развивают выносливость при выполнении упражнений без отягощения, регулируют нагрузку, контролируют продолжительность учебной тренировки;</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультируют по выбору состава физических упражнений, дозировки, планированию занятий и составлению программы;</p> <p><i>Самостоятельные и творческие задания:</i></p> <p>Тема «Подготовка к выполнению комплекса ГТО в технике прыжков»</p> <p>6 проводят исходное тестирование, выявляют различия между индивидуальными показателями и требованиями, устанавливают «ранние» результаты;</p> <p>6 определяют время выполнения на основе правил разминки и обучения технике прыжков, планируют систему тренировки, части подготовки по технике, выделяют занятия техникой прыжков, подготовкой в системе тренировки, тренировочного процесса;</p> <p>6 составляют план тренировки, тренировочных заданий, технической подготовки, тренировочным циклом;</p> <p>6 развивают скоростно-силовую подготовку с использованием прыжков с отягощением и с дополнительными отягощениями, регулируют величину отягощения при выполнении упражнения;</p> <p>6 совершенствуют технику прыжков, снаряда на дальность прыжков, используют подводящие упражнения;</p> <p>6 развивают скоростно-силовую подготовку с использованием упражнения с дополнительным отягощением;</p>
--	--	--	--	--	--

					<p>величину отягощения упражнений</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консул состава физических упр планированию системы составлению их планов</p>
	<p><i>Модуль</i> <i>«Зимние</i> <i>виды спорта»</i></p> <p>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении</p>	20	6		<p><i>Практические занятия</i> иллюстративного матери передвижения на лыжах бесшажным ходом»:</p> <p>б знакомятся с образцо сравнивают технику н одновременным бесш попеременного одно фазы движения и оце трудности их выполн</p> <p>б описывают технику одновременного бесш формулируют задачи изучения пофазам дв координации;</p> <p>б разучивают подводя движения одновреме передвижение в полн</p> <p>б контролируют технику другими учащимися, ср выявляют возможные о их устранения (обучени</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консу использованию подгот подводящих упражнен обучения техники пер последовательности их самостоятельных заня</p> <p><i>Практические занятия</i> иллюстративного матери преодоления естествен лыжах»:</p> <p>б закрепляют и совер преодоления неболь</p>

					<p>б знакомятся с образцом преодоления препятствия широким шагом; определяют технические требования к выполнению, разучивают технику выполнения при передвижении двумя шагами вперёд;</p> <p>б знакомятся с образцом преодоления препятствия перешагиванием; определяют технические требования к выполнению, разучивают технику выполнения; координируют в пространстве и во времени попеременным движением ног;</p> <p>б знакомятся с образцом преодоления препятствия нагнувшись; определяют технические требования к выполнению, выделяют основные моменты выполнения, формулируют задачи и способы решения;</p> <p>б разучивают подводящие упражнения, фазы движения, технику выполнения полной координации;</p> <p>б контролируют технику выполнения упражнения через препятствие нагнувшись; сравнивают с образцом, выявляют ошибки, предлагают способы исправления (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультирование по использованию подготовленных упражнений для самостоятельного преодоления препятствия при планировании задач обучения, последовательности их выполнения</p> <p><i>занятия (с использованием учебного материала)</i> Тема: «Торможение при торможении упором»:</p> <p>б закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;</p> <p>б знакомятся с образцом торможения боковым скольжением; определяют технические требования к выполнению, определяют технику выполнения;</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>самостоятельного обучения и решения;</p> <p>6 разучивают подводящие упражнения, технику скольжения при спуске</p> <p><i>Практическое занятие</i></p> <p>иллюстративного материала, одного лыжного хода</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют с попеременного двухшажного одновременный одношажный и обратно;</p> <p>6 знакомятся с образцом попеременного двухшажного одновременный бесшагающий определяют технически выделяют фазы движения задачам самостоятельно последовательности их</p> <p>6 разучивают подводящие упражнения, технику</p> <p>6 разучивают в полной попеременного двухшажного одновременный бесшагающий передвижении по учебной</p> <p>6 контролируют технику одного лыжного хода другими учащимися, с образцом и выявляют предлагают способы (в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации использованию подготовленных упражнений для самостоятельного перехода с одного лыжного планированию задач обучения занятий и последовательности</p>
--	--	--	--	--	--

<p><i>Модуль «Плавание»</i></p> <p>Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине</p> <p>Повороты при плавании кролем на груди и на спине</p> <p>Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине</p>	<p>14</p>	<p>5</p>	<p><i>Практические занятия иллюстративного материала «Старты при плавании кролем на спине»:</i></p> <p>6 уточняют технику плавания — способа плавания —</p> <p>6 знакомятся с техникой плавания кролем на груди; выделяют особенности выполнения их в воде</p> <p>6 разучивают прыжок с тумбочки, последующего проплывания кролем на спине</p> <p>6 разучивают прыжок с тумбочки, последующим проплыванием кролем на спине большого отрезка учебной дистанции</p> <p>6 выполняют старт при плавании кролем на спине проплыванием учебных дистанций кролем на груди;</p> <p>6 уточняют технику плавания — способа плавания кролем на спине</p> <p>6 знакомятся с техникой плавания кролем на спине толчком от стенки бассейна; анализируют сложность их выполнения</p> <p>6 разучивают старт из воды толчком от стенки бассейна без проплывания дистанции</p> <p>6 разучивают старт из воды толчком от стенки бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшой дистанции;</p> <p>6 выполняют старт из воды толчком от стенки бассейна с проплыванием кролем на спине</p> <p><i>Практические занятия иллюстративного материала «Повороты при плавании кролем на спине»:</i></p> <p>6 знакомятся с техникой плавания кролем на спине при поворотах при плавании кролем на спине и анализируют сложность их выполнения</p>
---	-----------	----------	---

					<p>б разучивают технику «кролем на груди» с подплыванием к стенке;</p> <p>б выполняют «открытые» проплывания учебными кролями на груди;</p> <p>б знакомятся с техникой плавания кролем на спине и анализируют сложность движений, сравнивают с техникой плавания кролем на груди;</p> <p>б разучивают технику поворота при плавании кролем на спине с подплыванием к стенке;</p> <p>б выполняют «открытые» проплывания учебными кролями на спине</p> <p><i>Практические занятия на учебных дистанциях:</i></p> <p>б выполняют плавание кролем на груди с опорой на стенку</p> <p>б выполняют плавание кролем на спине с опорой на стенку</p>
	<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i></p> <p><u>Баскетбол</u></p> <p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием</p>	12	4	1	<p><i>Практические занятия на учебных дистанциях:</i></p> <p>б иллюстрируют материал с мячом на месте:</p> <p>б закрепляют и совершенствуют действия баскетболиста</p> <p>б знакомятся с образцом поворота туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками и одной рукой от плеча, анализируют технику выполнения и совершенствуют технику</p> <p><i>Практические занятия на учебных дистанциях:</i></p> <p>б иллюстрируют материал мяча одной рукой от плеча и совершенствуют технику плавания кролем на груди двумя руками от груди</p> <p>б знакомятся с образцом плавания кролем на спине одной рукой от плеча, анализируют технические особенности и совершенствуют технику</p> <p>б разучивают технику</p>

	ранее разученных технических приёмов				<p>рукой от плеча по образцу (парах);</p> <p>б знакомятся с образцом одной рукой снизу, а движения и технические выполнения;</p> <p>б разучивают технику одной рукой от плеча по образцу (парах)</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>иллюстративного материала в корзину двумя руками в прыжке»:</p> <p>б закрепляют и совершенствуют корзину двумя руками</p> <p>б знакомятся с образцом корзину двумя руками с техникой броска мяча от груди, находят основные признаки, выделяют выводы о технических выполнения;</p> <p>б описывают технику мяча двумя руками в задачи самостоятельно последовательность их по фазам в полной координате</p> <p>б контролируют технику мяча в корзину двумя другими учащимися, с образцом и выявляют предлагают способы группам)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультирование по определению задач с техникой броска и постановкой во время самостоятельного выполнения</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>иллюстративного материала в корзину одной рукой</p>
--	--------------------------------------	--	--	--	---

					<p>б знакомятся с образцом техники броска мяча в прыжке, находят основные признаки, выделяют выводы о технических особенностях;</p> <p>б описывают технику броска мяча одной рукой в прыжке, определяют последовательность обучения и последовательность разучивания броска по координации;</p> <p>б контролируют технику броска мяча одной рукой в прыжке, сравнивают с образцом, находят ошибки, предлагают способы исправления (обучение в парах);</p> <p>б совершенствуют игру в защите, играют по правилам с использованием разученных действий (обучение в парах);</p> <p>Учебный диалог: консультация по определению задач для последовательности их выполнения на самостоятельных занятиях</p>
	<p><u>Волейбол</u></p> <p>Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	12	2	1	<p>Практические занятия с иллюстративным материалом «Прямой нападающий удар»:</p> <p>б знакомятся с образцом прямого нападающего удара, выделяют его технические особенности, делают выводы о сложности, сравнивают с образцом прямой подачи;</p> <p>б описывают технику прямого удара, формулируют последовательность планируют последовательность разучивания упражнения для освоения</p>



					<p>нападающего удара, фазам и выполнению координации;</p> <p>б контролируют технику нападающего удара д сравнивают с образц ошибки, предлагают (обучение в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: « по самостоятельному р разучивании прямого н контроля и оценивания выполнения, подбору и упражнений, соблюдени время его разучивания и</p> <p><i>Практические занятия</i> иллюстративного матер «Индивидуальное бло места»:</p> <p>б знакомятся с образц мяча в прыжке с анализируют его те выделяют фазы дви техническойсложнос</p> <p>б формулируют задачи последовательности</p> <p>б разучивают подводя упражнения, технику координации (обучен</p> <p>б контролируют техни индивидуального бло с места другими уча образцом и выявляют предлагают способы группах)</p> <p><i>Практические занятия</i> иллюстративногоматер действия в игре волей</p> <p>б знакомятся и разучи нападения черезпере</p>
--	--	--	--	--	--

					<p>линии (в условиях учебной деятельности);</p> <p>б совершенствуют игровые навыки в защите, играют по правилам разученных технических приемов (обучение в командах)</p> <p>Учебный диалог Тема: «Игра по способам использования мяча в условиях учебной деятельности»</p>
	<p><u>Футбол</u></p> <p>Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия</p> <p>Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки)</p> <p>Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)</p>	6	4	1	<p>Практические занятия с иллюстративным материалом «Основные тактические действия в футболе»:</p> <p>б знакомятся с тактическими действиями в классическом футболе и взаимодействия игроков в учебной деятельности;</p> <p>б разучивают стандарты «смена мест» и «стенка» в условиях учебной деятельности (обучение в группах);</p> <p>б знакомятся с тактическими действиями в мини-футболе, возможными взаимодействиями игроков в учебной деятельности;</p> <p>б разучивают возможные комбинации «от своих» в учебной деятельности (обучение в группах);</p> <p>б играют по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических и тактических действий в командах)</p>
	<p>Модуль «Спорт»</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой</p>	(как компонент урока)			<p>Учебно-тренировочные занятия с соответствием с Примерными программами физической культуры, рекомендуемых для просвещения Российской Федерации демонстрируют приобщение к спорту рабочими программами</p>

	физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурноэтнических игр				подготовке, разработанной физической культуры основной образовательной организации: подготовка: 6 осваивают содержание программ по физической культуры базовой подготовки физической подготовке: требований комплекса I
--	--	--	--	--	---

### Тематическое планирование 9 класс

№	Тема, раздел курса	Количество часов	Контрольные работы (оценочные зачёты)	Проекты	Методы и формы организации деятельности обучающихся
1.	<b>Знания о физической культуре</b> Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека Туристские походы как форма организации здорового образа жизни Профессионально-прикладная физическая культура.	(как компонент урока)			<i>Коллективная дискуссия</i> , эссе, фиксированные вопросы: «Здоровье и здоровый образ жизни»: 6 что такое здоровье и его состояние; 6 почему занятия физическим спортом не совместимы с вредными привычками; 6 какие факторы и причины ведут к здоровому образу жизни. <i>Беседа с учителем</i> (с иллюстративным материалом): туристские подходы»: 6 обсуждают вопросы походов, раскрывают отношения к туристическим примерам и делятся в участии в туристических 6 рассматривают вопросы в задачах этапа подготовки

					<p>знакомятся с правилами маршрутов передвижения, обязанностей во время туристского снаряжения;</p> <p>б знакомятся с правилами установки туристических безопасности при передвижении при организации библиотечного обслуживания.</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> литературных источников, иллюстративного материала «Профессионально-педагогическая культура»:</p> <p>б знакомятся с понятием прикладная физическая установка, устанавливают цели прикладной физической жизни современного целесообразность её общеобразовательных</p> <p>б изучают и анализируют содержания профессиональной физической культуры и направленности тренировок, приводят примеры, зависимости</p> <p>б знакомятся с правилами комплексов упражнений прикладной физической установки, устанавливают их связь с подготовкой, развитием физических качеств;</p> <p>б составляют индивидуальные упражнения при физической культуре, содержание самостоятельной подготовкой</p>
--	--	--	--	--	--

	<p><b>Способы самостоятельной деятельности</b></p> <p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой</p> <p>Банная процедура как средство укрепления здоровья</p> <p>Измерение функциональных резервов организма</p> <p>Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха</p>	(как компонент урока)			<p><i>Тематические занятия</i></p> <p>литературных источников и иллюстративного материала «Восстановительный массаж»</p> <p>6 знакомятся с процедурой восстановления работоспособности, его правилами и приёмами, его назначением (специфический восстановительный; релаксационный)</p> <p>6 знакомятся с правилами проведения процедуры, требованиями к проведению процедуры массажа, делают выводы о необходимости обязательного выполнения процедуры</p> <p>6 разучивают основные правила восстановления работоспособности в соответствии с правилами выполнения (поглаживание, растирание (обучение), похлопывание)</p> <p>6 составляют конспект восстановления работоспособности с обозначением последовательности выполнения массируемых участков тела и их выполнение</p> <p><i>Тематические занятия</i></p> <p>литературных источников и иллюстративного материала «Процедуры»:</p> <p>6 знакомятся с причинами возникновения процедур, их лечебными свойствами (снятие мышечной усталости, восстановление процессов и др.);</p> <p>6 знакомятся с правилами проведения процедур, гигиеническими требованиями безопасности</p> <p><i>Мини-исследование</i></p> <p>иллюстративного материала (источников) Тема: «Измерение резервов организма»:</p> <p>6 знакомятся с понятием</p>
--	--	-----------------------	--	--	---

					<p>организма», отвед предназначении организма и их связ здоровья человека;</p> <p>б знакомятся с функц назначением и прави Штанге», «проба Ген дыхания»);</p> <p>б разучивают способы функциональных про их результатов по ра</p> <p>б проводят исследован организма с помощью функцион их результатыс данны</p> <p><i>Тематические занятия</i> иллюстративного мат источников) Тема: «С время самостоятельн упражнениями»:</p> <p>б знакомятся с наибо травмами во времена физическими упражн признаками (ушибы, судороги мышц, обм солнечный удар);</p> <p>б знакомятся с основн возможного появлен профилактическими предупреждению;</p> <p>б наблюдают и анализ оказания первойпомо оказывать первую по</p> <p>б контролируют техни оказания первойпомо сравнивают с образц ошибки, предлагают (в группах)</p>
--	--	--	--	--	--

	<p><b>Физическое совершенствование</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для</p> <p>Снижения избыточной массы тела</p> <p>Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников</p>	99			<p><i>Беседа с учителем</i></p> <p>иллюстративного материала по физической культурой</p> <p>б знакомятся с понятием физической культуры, устанавливают причинно-следственные связи между режимом питания и физической культурой</p> <p>б знакомятся с возможностями возникновения избыточного веса, негативным влиянием на организм, рассматривают</p> <p>б знакомятся с должными требованиями к двигательной активности, определяют её как один из факторов формирования массы тела</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>иллюстративного материала для снижения избыточной массы тела</p> <p>знакомятся с правилами составления рационального расчётом</p> <p>индекса массы тела (ИМТ) и индивидуальные значения по оценочным таблицам</p> <p>б знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют комплекс и разучивают его в течение учебной дня и у</p> <p><i>Самостоятельные задания</i></p> <p>иллюстративного материала</p> <p>«Индивидуальные мероприятия по коррекционной направленности»:</p> <p>б составляют комплекс упражнений, зарядки, дыхательные упражнения, физкультминутки, для профилактики нарушения осанки и избыточной массы тела, разрабатывают программу закаливания организма</p> <p>б включают разрабатывают мероприятия в индивидуальном порядке, разучивают их</p>
--	--	----	--	--	--

	<p><b>Спортивно- оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>Гимнастика</b></p> <p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши)</p> <p>Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши)</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши)</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки)</p>	14	6		<p>6 анализируют подводящие и подготовительные упражнения качественного освоения кувырка и разучивают</p> <p>6 разучивают длинные фазы движения и в полной</p> <p>6 контролируют технику кувырка другими учащимися, возможные ошибки и устраняют (обучение)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультацию и самостоятельному обучению подготовительных упражнений последовательности освоения самостоятельных занятий подготовкой</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>иллюстративного материала</p> <p>назад в упор, стоя ноги врозь</p> <p>6 изучают и анализируют технику кувырка назад в упор, выделяют его фазы и возможные ошибки, сложности в их выполнении</p> <p>6 анализируют подводящие упражнения для качественного освоения кувырка назад в упор, выделяют его фазы и возможные ошибки;</p> <p>6 разучивают технику движения и в полной</p> <p>6 контролируют технику кувырка другими учащимися, возможные ошибки и устраняют (обучение)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультацию и самостоятельному обучению подготовительных упражнений последовательности освоения самостоятельных занятий подготовкой</p>
--	--	----	---	--	--



					<p><i>Практические занятия</i> иллюстративного материала «Акробатическая композиция»</p> <p>6 составляют акробатическую композицию из хорошо освоенных упражнений (не менее 10—12 элементов и упражнений);</p> <p>6 контролируют технику выполнения упражнений другими, выявляют возможные ошибки и их устранения (обучение);</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической композиции, определению последовательности самостоятельного освоения, оцениванию качества техники.</p> <p><i>Практические занятия</i> иллюстративного материала в висе на высокой перекладине</p> <p>6 изучают и анализируют технику размахивания в висе, выделяют и обсуждают ошибки в их выполнении;</p> <p>6 анализируют подводящие упражнения для качества размахивания и разучивают;</p> <p>6 разучивают технику гимнастической перекладины, координации;</p> <p>6 контролируют технику выполнения упражнений другими, выявляют возможные ошибки и их устранения (обучение);</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации по обучению техники размахивания, самостоятельных занятий, подготовкой.</p> <p><i>Практические занятия</i> иллюстративного материала</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>вперёд прогнувшись с перекладины»:</p> <p><b>6</b> изучают и анализируют соскока вперёд прогнувшись с перекладины и разучивают выполнение размаха</p> <p><b>6</b> контролируют технику другими учащимися, находят ошибки и предлагают их устранения (обучение)</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>иллюстративного материала «Гимнастическая комбинация на гимнастической перекладине»</p> <p><b>6</b> составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений (не менее 10—12 элементов и упражнений);</p> <p><b>6</b> контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в целом</p> <p>выявляют возможные ошибки и способы их устранения</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультирование по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности выполнения, самостоятельного освоения, оцениванию качества техники</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>иллюстративного материала «Гимнастическая комбинация на брусьях»:</p> <p><b>6</b> закрепляют и совершенствуют ранее освоенные упражнения гимнастической комбинации</p> <p><b>6</b> наблюдают и анализируют выполнение последовательного выполнения, выявляют технические ошибки</p> <p><b>6</b> составляют гимнастическую комбинацию на брусьях</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>ранее освоенных упражнений в полной координации;</p> <p><b>6</b> контролируют технику комбинации другими способами, выявляют возможные ошибки и их устранения (обучение);</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической программы, определению последовательности самостоятельного освоения, оцениванию качества техники.</p> <p><i>Практические занятия:</i> иллюстративного материала «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»;</p> <p><b>6</b> закрепляют и совершенствуют упражнения ранее освоенных комбинаций;</p> <p><b>6</b> наблюдают и анализируют образец выполнения упражнения, выясняют технические детали;</p> <p><b>6</b> разучивают имитацию упражнения для качества полупагата, осваивают полную координацию;</p> <p><b>6</b> контролируют технику полупагата другими способами, выявляют возможные ошибки и их устранения (обучение);</p> <p><b>6</b> наблюдают и анализируют выполнение стойки на руках, выясняют технические детали;</p> <p><b>6</b> разучивают имитацию упражнения для качества на колене с опорой на стойку в полной координации на гимнастическом бревне;</p> <p><b>6</b> контролируют технику</p>
--	--	--	--	--	--

					<p>колене другими учащи</p> <p>возможные ошибки и</p> <p>устранения (обучение)</p> <p>6 составляют гимнаст</p> <p>бревне из освоенных</p> <p>её (10—12 элементов</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консу</p> <p>упражнений и сост</p> <p>гимнастической комби</p> <p>определению последов</p> <p>самостоятельного осво</p> <p>оценивания качества т</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>иллюстративного мате</p> <p>«Гимнастическая комб</p> <p>брусьях»:</p> <p>6 закрепляют и совер</p> <p>упражнений ранееос</p> <p>гимнастической комб</p> <p>6 наблюдают и анализ</p> <p>последовательного в</p> <p>выясняют технически</p> <p>6 составляют гимнаст</p> <p>ранее освоенныхупра</p> <p>в полной координаци</p> <p>6 ведут наблюдения за</p> <p>комбинации другими</p> <p>возможные ошибки и</p> <p>устранения (обучение)</p>
	<p><i>Модуль</i></p> <p><i>«Лёгкая атлетика»</i></p> <p>Техническая</p> <p>подготовка в беговых и</p> <p>прыжковых</p> <p>упражнениях: бег на</p> <p>короткие и длинные</p> <p>дистанции; прыжки в</p> <p>длину способами</p> <p>«прогнувшись» и</p>	21	10		<p><i>Практические занятия</i></p> <p>иллюстративного мате</p> <p>«Техническая подгото</p> <p>упражнениях»:</p> <p>6 рассматривают и ут</p> <p>беговых и прыжковы</p> <p>6 контролируют техни</p> <p>легкоатлетических у</p> <p>учащимися, сравнив</p> <p>образцами и выявляя</p> <p>предлагают способы</p>

	<p>«согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием» Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</p>				<p>в группах) <i>Практические занятия</i> иллюстративного матери подготовка в метании разбега на дальность»: 6 рассматривают и у метания спортивного с 6 контролируют тех спортивного снаряда сравнивают их техни выявляют возможны способы их устранения</p>
	<p><i>Модуль</i> <i>«Зимние</i> <i>виды спорта»</i> Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного ходана другой</p>	20	6		<p><i>Практические занятия</i> иллюстративного матери «Техническая подгото лыжах по учебной дис 6 рассматривают и уто передвижения лыжны перехода с одного хо 6 контролируют передвижений на лы сравнивают их технику выявляют возможны способы их устранения</p>
	<p><i>Модуль</i> <i>«Плавание»</i> Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации Повороты при плавании брассом</p>	14	5		<p><i>Практические занятия</i> иллюстративного матери брассом»: 6 знакомятся с техник выделяют её фазы и их выполнения; 6 выполняют имитаци на суше (техника раб 6 выполняют подводя плаванию брассом в 6 выполняют плавание дистанции в полной</p>

					<p><i>Практические занятия</i></p> <p>иллюстративного материала при плавании брассом</p> <p>6 знакомятся с техникой брассом, выделяют ее сложность их выполнения техникой поворота пловца в груди;</p> <p>6 разучивают технику брассом, стоя наместе у стенки бассейна;</p> <p>6 выполняют поворот на учебной дистанции брассом;</p> <p>6 выполняют плавание на дистанции со стартом брассом.</p>
	<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i></p> <p><u>Баскетбол</u></p> <p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения</p>	12	4	1	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>иллюстративного материала подготовка в баскетболе</p> <p>6 рассматривают и уточняют ведение, передачи, приёмы на месте, в прыжке и после ведения;</p> <p>6 контролируют технику действий друг друга и участвуют в выполнении техники с эталонными действиями, возможные ошибки, их устранения (обучение в командах)</p> <p>6 совершенствуют технику в тактических схемах на месте и в условиях учебной игры</p> <p>6 играют по правилам разученных технических действий (обучение в командах)</p>
	<p><u>Волейбол</u></p> <p>Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы передачи на</p>	12	2	1	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>иллюстративного материала подготовка в волейболе</p> <p>6 рассматривают и уточняют техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы на месте и в движении</p>

	месте и в движении; удары и блокировка				6 контролируют техни действий другими уча технику с эталонным возможные ошибки, и их устранения (обуче 6 совершенствуют тех тактических схемах н условиях учебной игр 6 играют по пра разученных техничesk (обучение в командах)
	<u>Футбол</u> Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении	6	4	1	<i>Практические занятия</i> и иллюстративного матер подготовка в футболе» 6 рассматривают и уто техники в подаче мяч площадки соперника. на месте и в движении блокировке; 6 контролируют тех действий другими у технику с эталонны возможные ошибки, устранения (обучение 6 совершенствуют т тактических схемах условиях учебной игр 6 играют по пра разученных техничesk (обучение в командах)
	<i>Модуль</i> <i>«Спорт»</i> Физическая подготовленности к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и	(как компонент урока)			<i>Учебно-тренировочны</i> соответствии с Примерными модуль физической культуре, Министерством просве Федерации или рабочи физической подготовк учителями физической представленными в ос программе образовател

	оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр				«Физическая подготовка осваивают содержание модульных программ физической культуры или базовой физической культуры» 6 демонстрируют приемы физической подготовки в соответствии с требованиями комплекса
--	---	--	--	--	---

### Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема
1		Беседа по теме: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной тренировки в Т.Б во время занятий легкой атлетикой. Техника высокого старта от 10 до 15 м
2		Коллективное обсуждение по теме «Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 30 до 40м
3		Коллективное обсуждение по теме «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и «образ жизни в жизнедеятельности современного человека». Бег в равномерном темпе 10 мин.
4		Бег в равномерном темпе 10 мин. Бег с ускорением (60м)
5		Бег 60 метров на результат – <b>оценочный зачёт</b>
6		Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) по теме: «Режим дня современного школьника» по теме «Режим дня и его значение для современного школьника» Челночный бег 3*10
7		Основные правила соревнований по легкой атлетике. Челночный бег 3*10 на результат
8		Индивидуальное самостоятельное занятие (подготовка небольшого реферата с использованием Интернета) по теме: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника» прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега
9		Метание малого мяча на дальность (техника) – <b>оценочный зачёт</b> . Прыжок в длину с места на результат
10		Совершенствование техники высокого старта – финиширование. Бег на 1000 метров без учёта времени
11		Тематическое занятие (с использованием материала учебника и Интернета) по теме: «Содержание индивидуального режима дня». Овладение техникой прыжка в высоту. Переход через планку. Прыжок в высоту
12		Техника прыжка в высоту на результат



13		Т.Б. во время занятий баскетболом. История развития баскетбола. Основные правила игры. Стойки б игрока в стойке
14		Тематическое занятие (с использованием материала учебникаи Интернета) по теме «Физ и факторы, влияющие на его показатели». Передача мяча двумя руками от груди в движении л мяча левой и правой рукой на месте и в движении «по прямой»
15		Ведение мяча с изменением скорости, «по кругу». Перемещение игрока в стойке баскетболиста
16		Зрение, гимнастика для глаз. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Игра по упрощенным правилам
17		Индивидуальное самостоятельное занятие (с использованиемизмерительных приборов) по индивидуальных показателей физического развития». Ловля мяча двумя руками. Игра по баскетбола
18		Передача мяча двумя руками от груди с места. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
19		Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
20		Самостоятельное занятие (с использованием материала учебника и Интернета) по теме: профилактики нарушения осанки». Бросок мяча двумя руками от груди Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.
21		Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам м
22		Перемещение игрока в стойке. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.
23		Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом (олимпиадное задание) – <b>оценочный</b> ведения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.
24		Коллективное обсуждение (подготовка докладов, сообщений,презентаций) п о теме: «О самостоятельных занятий». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола с использованием
25		История развития гимнастики, виды гимнастики; Т.Б во время занятий гимнастикой. Строевая подготовка. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.
26		Прыжки на скакалке.
27		Техника приземления после прыжков через гимн. козла ноги врозь (мал). Техника кувырка вперёд и назад в группировке
28		Проведение эксперимента (с использованием иллюстративного материала) по теме: «Проя состояния организмас помощью одномоментной функциональной пробы». Наскок в упоспрыгивание. Техника кувырка вперёд ноги «скрестно»
29		Техника кувырка назад; кувырок назад из стойки на лопатках (мал). Мост из положения лежа на спи
30		Упражнения на гимн. лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком. Мост из по
31		Демонстрация комплекса упражнений по акробатике - <b>оценочный зачет</b> .
32		Мини-исследование по теме: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий фи работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактикенар спортивные игры и др). Развитие гибкости. Упражнения на гимнастической стене.

33		Висы. Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.
34		Рассказ учителя по теме: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения на пресс.
35		Упоры. Выполнение опорного прыжка на результат - <b>оценочный зачет</b>
36		Индивидуальное занятие по теме: «Упражнения утренней зарядки». Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижения ходьбой с поворотами кругом на 90, лёгкие подтягивания с помощью толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (дев). Расхождение на гимнастической скамейке при помощи «удерживая за плечи». Подтягивание
37		История возникновения плавания. Техника безопасности во время занятий плаванием. Необходимые навыки. Первое погружение в воду. Передвижение по дну бассейна
38		Индивидуальное занятие по теме: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики». Плавание способом кроль с плавательной доской
39		Плавание способом кроль на груди
40		Плавание способом кроль на спине
41		Плавание способом кроль на груди с контролем техники
42		Плавание способом кроль на спине с контролем техники
43		Плавание способом кроль на спине с плавательной доской до 100м
44		Индивидуальное занятие по теме: «Водные процедуры после утренней зарядки». Плавание способом кроль с плавательной доской до 100м
45		Плавание способом кроль на спине и груди 100м – <b>оценочный зачёт</b>
46		Старт с тумбочки
47		Старт с тумбочки с последующим проплыванием отрезка 10-15 метров
48		Проплывание 25м на результат – <b>оценочный зачёт</b>
49		Индивидуальное занятие по теме: «Упражнения на развитие гибкости». Эстафетное плавание разными способами
50		Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. История возникновения лыжного спорта
51		Лыжные ходы. Скользящий шаг (с палками и без палок).
52		Индивидуальное занятие по теме: «Упражнения на развитие координации». Техника попеременного двухшажного хода
53		Попеременный двухшажный ход – прохождение дистанции 1 км.
54		Попеременный двухшажный ход – прохождение дистанции 2 км.
55		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км с учетом времени – <b>оценочный зачет</b>
56		Техника одновременного бесшажного хода
57		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км
58		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км
59		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км с учетом времени – <b>оценочный зачет</b>

60		Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. Попеременный и бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км
61		Спуск с горы в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км
62		Спуск с горы в высокой, средней и низкой стойках. Прохождение дистанции 1 км
63		Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с полого склона. Прохождение дистанции 1 км
64		Спуски с гор разными способами. Прохождение дистанции 2 км
65		Подъем по пологому склону способом «лесенка». Прохождение дистанции 2 км
66		Попеременный двушажный ход. Подъем «лесенкой». Ходьба на лыжах дистанции 1,5 км
67		Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты на лыжах
68		Поворот «переступанием». Прохождение дистанции 2 км
69		Демонстрация изученных элементов подъема, торможения, поворотов. Эстафеты на лыжах
70		Т.Б во время занятий мини-футболом. История развития футбола. Основные правила игры. Основные
71		Индивидуальное занятие по теме: «Упражнения на формированиетелосложения». Технические приемы. Передвижения. Бег на месте с переходом на бег по прямой
72		Быстрая ходьба с постепенным переходом на бег. Технические приемы. Удар внутренней стороной ст
73		Семенящий шаг с переходом на обычный. Тактические действия. Остановка катящегося мяча способ действия. Тактические действия. Тактика игры в защите..
74		Ходьба с переходом на бег змейкой. Тактические действия. Ведение мяча: «по прямой», «по кругу» и ориентиров (конусов). Тактические действия. Тактика игры в нападении.
75		Рассказ учителя по теме: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность» спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного чел Оценка техники. Демонстрация комбинации из изученных элементов – <b>оценочный зачёт</b>
76		Т.Б во время занятий волейболом. История развития волейбола. Основные правила. Стойки игрока. Игра по упрощенным правилам
77		Передача мяча сверху двумя руками
78		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед
79		Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед
80		Прием мяча снизу над собой. Игра по упрощенным правилам
81		Прием мяча снизу над собой на месте и после перемещения вперед
82		Прием мяча снизу над собой после перемещения вперед
83		Прямая нижняя подача мяча
84		Защита проекта по волейболу
85		Демонстрация техники изученных элементов (олимпиадное задание) — <b>оценочный зачет</b> . Игра по

86		Т.Б во время занятий легкой атлетикой. Техника низкого старта от 10 до 15 м
87		Техника спринтерского бега. Бег с ускорением.
88		Бег с ускорением. Совершенствование техники челночного бега 3*10м
89		Совершенствование техники низкого старта. Бег 30 метров на результат
90		Совершенствование техники низкого старта. Бег 60 м
91		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 60 метров на результат – <b>оценочный зачет</b>
92		Метание малого мяча на дальность
93		Метание малого мяча на дальность – <b>оценочный зачет</b>
94		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 1000м
95		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с 3-5 беговых шагов. Бег 1000м
96		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с 10-12 беговых шагов. Бег 1500м
97		Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег
98		Совершенствование техники броска набивного мяча. Прыжок в длину с места
99		Техника выполнения многоскоков. Бег 1500м на результат – <b>оценочный зачет</b>

## 6 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема урока
1		Техника безопасности во время занятий <b>легкой атлетикой</b> . Техника высокого и низкого старта. Бег Беседа: Возрождение Олимпийских игр
2		Бег с ускорением от 30 до 50м. Беседа:Символика и ритуалы Олимпийских игр.
3		Совершенствование техники спринтерского бега. Скоростной бег до 50 м. Беседа: История первых О
4		Составление дневника физической культуры
5		Физическая подготовка человека
6		Основные показатели физической нагрузки
7		Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой
8		Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоё
9		Упражнения для коррекции телосложения
10		Упражнения для профилактики нарушения зрения
11		Упражнения для профилактики нарушений осанки
12		Акробатические комбинации

13		Акробатические комбинации
14		Опорные прыжки через гимнастического козла
15		Опорные прыжки через гимнастического козла
16		Опорные прыжки через гимнастического козла
17		Упражнения на низком гимнастическом бревне
18		Упражнения на низком гимнастическом бревне
19		Упражнения на невысокой гимнастической перекладине
20		Упражнения на невысокой гимнастической перекладине
21		Лазание по канату в три приема
22		Лазание по канату в три приема
23		Упражнения ритмической гимнастики
24		Упражнения ритмической гимнастики
25		Упражнения ритмической гимнастики
26		Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением
27		Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением
28		Спринтерский бег
29		Спринтерский бег
30		Гладкий равномерный бег
31		Гладкий равномерный бег
32		Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
33		Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
34		Прыжковые упражнения в длину и высоту
35		Метание малого мяча по движущейся мишени
36		Передвижение одновременным одношажным ходом
37		Передвижение одновременным одношажным ходом
38		Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона
39		Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона
40		Упражнения лыжной подготовки
41		Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение
42		Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение
43		Передвижение в стойке баскетболиста
44		Передвижение в стойке баскетболиста
45		Прыжки вверх толчком одной ногой
46		Прыжки вверх толчком одной ногой

47		Остановка двумя шагами и прыжком
48		Остановка двумя шагами и прыжком
49		Упражнения в ведении мяча
50		Упражнения в ведении мяча
51		Упражнения на передачу и броски мяча
52		Упражнения на передачу и броски мяча
53		Игровая деятельность с использованием технических приёмов
54		Игровая деятельность с использованием технических приёмов
55		Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки
56		Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки
57		Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки
58		Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки
59		Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча
60		Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча
61		Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху
62		Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху
63		Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху
64		Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху
65		Удар по катящемуся мячу с разбега
66		Удар по катящемуся мячу с разбега
67		Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча
68		Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча
69		Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча
70		Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча
71		Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча
72		Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки
73		История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. травмах
74		История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. травмах
75		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты
76		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты
77		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м
78		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м

79		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения
80		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения
81		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты
82		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты
83		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине, разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты
84		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине, разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты
85		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, разгибание рук в упоре лежа на низкой перекладине. Эстафеты
86		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, разгибание рук в упоре лежа на низкой перекладине. Эстафеты
87		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры
88		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры
89		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
90		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
91		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги, до положения сидя. Подвижные игры
92		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги, до положения сидя. Подвижные игры
93		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры
94		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры
95		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) с расстояния 10 м. Подвижные игры
96		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) с расстояния 10 м. Подвижные игры
97		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты
98		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты
99		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры
100		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры
101		Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения упражнений на каждой ступени)
102		Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения упражнений на каждой ступени)
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

## 7 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема урока
1		Истоки развития олимпизма в России
2		Олимпийское движение в СССР и современной России
3		Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом
4		Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями
5		Тактическая подготовка
6		Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий
7		Планирование занятий технической подготовкой
8		Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой
9		Упражнения для коррекции телосложения
10		Упражнения для профилактики нарушения осанки
11		Упражнения для профилактики нарушения осанки
12		Акробатические комбинации
13		Акробатические пирамиды
14		Стойка на голове с опорой на руки
15		Стойка на голове с опорой на руки
16		Комплекс упражнений степ-аэробики
17		Комплекс упражнений степ-аэробики
18		Комбинация на гимнастическом бревне
19		Комбинация на гимнастическом бревне
20		Комбинация на низкой гимнастической перекладине
21		Комбинация на низкой гимнастической перекладине
22		Лазанье по канату в два приёма



23		Лазанье по канату в два приёма
24		Преодоление препятствий наступанием
25		Преодоление препятствий наступанием
26		Преодоление препятствий прыжковым бегом
27		Преодоление препятствий прыжковым бегом
28		Эстафетный бег
29		Эстафетный бег
30		Прыжки с разбега в длину и в высоту
31		Прыжки с разбега в длину и в высоту
32		Метание малого мяча в катящуюся мишень
33		Метание малого мяча в катящуюся мишень
34		Торможение на лыжах способом «упор»
35		Торможение на лыжах способом «упор»
36		Поворот упором при спуске с пологого склона
37		Поворот упором при спуске с пологого склона
38		Преодоление естественных препятствий на лыжах
39		Преодоление естественных препятствий на лыжах
40		Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции
41		Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции
42		Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции
43		Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции
44		Передача мяча после отскока от пола
45		Передача мяча после отскока от пола
46		Ловля мяча после отскока от пола
47		Ловля мяча после отскока от пола
48		Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения
49		Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения
50		Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения
51		Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения
52		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
53		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
54		Верхняя прямая подача мяча
55		Верхняя прямая подача мяча
56		Передача мяча через сетку двумя руками сверху

57		Передача мяча через сетку двумя руками сверху
58		Перевод мяча за голову
59		Перевод мяча за голову
60		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
61		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
62		Средние и длинные передачи мяча по прямой
63		Средние и длинные передачи мяча по прямой
64		Средние и длинные передачи мяча по диагонали
65		Средние и длинные передачи мяча по диагонали
66		Тактические действия при выполнении углового удара
67		Тактические действия при выполнении углового удара
68		Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии
69		Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии
70		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
71		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
72		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
73		История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. I травмах
74		История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. I травмах
75		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м
76		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м
77		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м
78		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м
79		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км
80		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км
81		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км
82		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км
83		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине разгибание рук в упоре лежа на полу
84		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине разгибание рук в упоре лежа на полу
85		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине разгибание рук в упоре лежа на полу
86		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине разгибание рук в упоре лежа на полу
87		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

88		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на г
89		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двум
90		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двум
91		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения л
92		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения л
93		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г
94		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г
95		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронно
96		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронно
97		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
98		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
99		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м
100		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м
101		Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытани
102		Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытани
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

## 8 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема урока
1		Физическая культура в современном обществе
2		Всестороннее и гармоничное физическое развитие
3		Адаптивная и лечебная физическая культура
4		Коррекция нарушения осанки
5		Коррекция избыточной массы тела
6		Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения
7		Составление планов для самостоятельных занятий
8		Способы учёта индивидуальных особенностей
9		Профилактика умственного перенапряжения
10		Упражнения для профилактики утомления
11		Дыхательная и зрительная гимнастика
12		Акробатические комбинации
13		Акробатические комбинации
14		Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне
15		Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне
16		Гимнастическая комбинация на перекладине
17		Гимнастическая комбинация на перекладине
18		Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях
19		Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики
20		Бег на короткие дистанции
21		Бег на средние дистанции
22		Бег на длинные дистанции
23		Бег на длинные дистанции
24		Прыжки в длину с разбега
25		Прыжки в длину с разбега

26		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»
27		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»
28		Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО
29		Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО
30		Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
31		Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
32		Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом
33		Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом
34		Способы преодоления естественных препятствий на лыжах
35		Способы преодоления естественных препятствий на лыжах
36		Торможение боковым скольжением
37		Торможение боковым скольжением
38		Переход с одного лыжного хода на другой
39		Переход с одного лыжного хода на другой
40		Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении
41		Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине
42		Техника стартов при плавании кролем на спине
43		Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине
44		Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине
45		Проплыwanie учебных дистанций
46		Проплыwanie учебных дистанций
47		Повороты с мячом на месте
48		Повороты с мячом на месте
49		Передача мяча одной рукой от плеча и снизу
50		Передача мяча одной рукой от плеча и снизу
51		Передача мяча одной рукой снизу
52		Передача мяча одной рукой снизу
53		Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке
54		Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке
55		Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке
56		Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке
57		Прямой нападающий удар
58		Прямой нападающий удар
59		Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места

60		Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места
61		Тактические действия в защите
62		Тактические действия в защите
63		Тактические действия в нападении
64		Тактические действия в нападении
65		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
66		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
67		Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы
68		Остановка мяча внутренней стороной стопы
69		Правила игры в мини-футбол
70		Правила игры в мини-футбол
71		Игровая деятельность по правилам классического футбола
72		Игровая деятельность по правилам классического футбола
73		История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени в травмах
74		История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени в травмах
75		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м
76		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м
77		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м
78		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м
79		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км
80		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км
81		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км
82		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км
83		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине, разгибание рук в упоре лежа на полу
84		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине, разгибание рук в упоре лежа на полу
85		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, разгибание рук в упоре лежа на полу
86		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, разгибание рук в упоре лежа на полу
87		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
88		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
89		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
90		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

91		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения л
92		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения л
93		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г
94		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г
95		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное
96		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное
97		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
98		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
99		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м
100		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м
101		Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения исп
102		Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения исп
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

## 9 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема урока
1		Здоровье и здоровый образ жизни
2		Туристские походы как форма активного отдыха
3		Профессионально-прикладная физическая культура
4		Восстановительный массаж
5		Восстановительный массаж
6		Банные процедуры
7		Измерение функциональных резервов организма
8		Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и актив
9		Занятия физической культурой и режим питания
10		Упражнения для снижения избыточной массы тела
11		Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся
12		Длинный кувырок с разбега
13		Кувырок назад в упор
14		Гимнастическая комбинация на высокой перекладине
15		Гимнастическая комбинация на высокой перекладине
16		Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях
17		Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях
18		Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне
19		Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне
20		Упражнения черлидинга
21		Упражнения черлидинга
22		Бег на короткие дистанции
23		Бег на короткие дистанции
24		Бег на длинные дистанции
25		Бег на длинные дистанции
26		Прыжки в длину «прогнувшись»
27		Прыжки в длину «прогнувшись»
28		Прыжки в длину «согнув ноги»
29		Прыжки в длину «согнув ноги»
30		Прыжки в высоту



31		Прыжки в высоту
32		Метание спортивного снаряда с разбега на дальность
33		Метание спортивного снаряда с разбега на дальность
34		Передвижение попеременным двухшажным ходом
35		Передвижение попеременным двухшажным ходом
36		Передвижение одновременным одношажным ходом
37		Передвижение одновременным одношажным ходом
38		Способы перехода с одного лыжного хода на другой
39		Способы перехода с одного лыжного хода на другой
40		Плавание брассом
41		Плавание брассом
42		Повороты при плавании брассом
43		Повороты при плавании брассом
44		Ведение мяча
45		Ведение мяча
46		Передача мяча
47		Передача мяча
48		Приемы и броски мяча на месте
49		Приемы и броски мяча на месте
50		Приемы и броски мяча в прыжке
51		Приемы и броски мяча после ведения
52		Приемы и броски мяча после ведения
53		Подачи мяча в разные зоны площадки соперника
54		Подачи мяча в разные зоны площадки соперника
55		Приёмы и передачи мяча на месте
56		Приёмы и передачи мяча на месте
57		Приёмы и передачи в движении
58		Приёмы и передачи в движении
59		Удары
60		Удары
61		Блокировка
62		Блокировка
63		Ведение мяча
64		Ведение мяча
65		Приемы мяча
66		Приемы мяча
67		Передачи мяча

68		Передачи мяча
69		Остановки и удары по мячу с места
70		Остановки и удары по мячу с места
71		Остановки и удары по мячу в движении
72		Остановки и удары по мячу в движении
73		История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени в травмах
74		История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени в травмах
75		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м
76		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м
77		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м
78		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м
79		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км
80		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км
81		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км
82		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км
83		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине и разгибание рук в упоре лежа на полу
84		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине и разгибание рук в упоре лежа на полу
85		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
86		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
87		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
88		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
89		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
90		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
91		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине
92		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине
93		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(д)
94		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(д)
95		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)
96		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)
97		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
98		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
99		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м
100		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м
101		Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний)

102		Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний)
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

## Оценочные материалы.

### Тесты

упражнения	девочки			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично
	<b>5 класс</b>			
Прыжки в высоту с разбега, см	105 и больше	100-85	80 и меньше	110 и больше
Прыжки в длину с разбега, см	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше
Метание мяча с разбега (150 гр), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше
Бег 60 м, с	10.4 и меньше	10.5-11.6	11.7 и больше	10.0 и меньше
Бег 1000 м, мин. с	5.20 и меньше	5.21-7.20	7.21 и больше	4.45 и меньше
Бег 1500 м	Без учёта времени			
	<b>6 класс</b>			
Прыжки в высоту	110 и больше	105-90	85 и меньше	115 и больше
Прыжки в длину	330 и больше	329-230	230 и меньше	360 и больше
Метание мяча	23 и больше	22-16	15 и меньше	36 и больше
Бег 60 м	10.2 и меньше	10.3-11.4	11.5 и больше	9.7 и меньше
Бег 1000 м	5.10 и меньше	5.11-7.10	7.11 и больше	4.30 и меньше
Бег 1500 м	Без учёта времени			
	<b>7 класс</b>			
Прыжки в высоту	115 и больше	110-95	90 и меньше	125 и больше
Прыжки в длину	350 и больше	349-241	240 и меньше	380 и больше
Метание мяча	26 и больше	25-18	17 и меньше	39 и больше
Бег 60 м	9.8 и меньше	9.9-11.0	11.1 и больше	9.4 и меньше
Бег 1000 м	5.10 и меньше	5.11-7.10	7.11 и больше	4.30 и меньше
Бег 1500 м	7.30 и меньше	8.00-8.29	8.30 и больше	7.00 и меньше
	<b>8 класс</b>			
Лёгкая атлетика: Прыжки в высоту (техника) На результат	без ошибок 115	1 ошибка 105	2 ошибки 95	без ошибок 130
Лёгкая атлетика: Прыжки в длину (техника)	без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	без ошибок

Прыжки в длину с места, см	на значок ГТО	за участие	-----	на значок ГТО
Прыжки в длину с разбега, см	360	310	260	410
Лёгкая атлетика: Метание м. мяча Техника На результат	без ошибок 30 и больше	1 ошибка 21-14	2 ошибки 14 и меньше	без ошибок 35 и больше
Лёгкая атлетика: Бег 60 м	10.2	11.2	12.2	9.2
Лёгкая атлетика: Бег 6 мин.	850	1000-1150	1250	1050
Лёгкая атлетика: Бег 2000 м	10.50	11.50	12.50	9.30
Баскетбол: штрафной бросок	Техника без ошибок	Техника 1 ошибка	Техника 2 ошибки	Техника без ошибок
Баскетбол: ловля, ведение, бросок, передача	Техника без ошибок	Техника 1 ошибка	Техника 2 ошибки	Техника без ошибок
Гимнастика: Комбинация по акробатике Опорный прыжок Лазание по г.канату Комбинация на г.брусьях Комбинация на г.перекладине Комбинация на г.кольцах Комбинация на г.бревне	Техника без ошибок Техника без ошибок 6 м  Техника без ошибок -----  -----  Техника без ошибок	Техника 2 ошибки Техника 1 ошибка 4 м  Техника 2 ошибки -----  -----  Техника 2 ошибки	Техника 3 ошибки Техника 2 ошибки 2 м  Техника 3 ошибки -----  -----  Техника 3 ошибки	Техника без ошибок Техника без ошибок 6 м  Техника без ошибок Техника без ошибок Техника без ошибок -----
Лыжная подготовка 3 км	20.00	21.00	23.00	18.00
Волейбол: Верхняя передача Нижняя передача Верхняя подача	20  20  3 попадания из 5 подач	10  10  2 попадания из 5 подач	5  5  1 попадание из 5 подач	20  20  3 попадания из 5 подач
Плавание:				

Техника кроля на спине Техника кроля на груди Техника брасса  50 м. на результат Транспортировка предмета	Техника без ошибок Техника без ошибок Техника без ошибок  25 м	Техника 1 ошибка Техника 1 ошибка Техника 1 ошибка	Техника 2 ошибки Техника 2 ошибки Техника 2 ошибки  5 м	Техника без ошибок Техника без ошибок Техника без ошибок  25 м
<b>9 класс</b>				
Лёгкая атлетика: Прыжки в высоту Техника На результат	без ошибок  120	1 ошибка  110	2 ошибки  100	без ошибок  130
Лёгкая атлетика: Прыжки в длину Техника На результат	без ошибок 360	1 ошибка 310	2 ошибки 260	без ошибок 410
Лёгкая атлетика: Метание м. мяча Техника На результат	без ошибок 34 и больше	1 ошибка 25-18	2 ошибки 18 и меньше	без ошибок 31 и больше
Лёгкая атлетика: Бег 60 м	10.2	11.2	12.2	9.2
Лёгкая атлетика: Бег 6 мин.	900	1050-1200	1300	1100
Лёгкая атлетика: Бег 2000 м	10.40	11.40	12.40	9.20
Баскетбол: ловля, ведение, бросок, передача	Техника без ошибок	Техника 1 ошибка	Техника 2 ошибки	Техника без ошибок
Гимнастика: Комбинация по акробатике Опорный прыжок Комбинация на г.брусьях Лазание по г.канату Комбинация на г.перекладине Комбинация на г.колец	Техника без ошибок Техника без ошибок ----- 6 м ----- -----	Техника 2 ошибки Техника 1 ошибка ----- 4 м ----- -----	Техника 3 ошибки Техника 2 ошибки ----- 2 м ----- -----	Техника без ошибок Техника без ошибок Техника без ошибок 6 м  Техника без ошибок Техника

Комбинация на г.бревне	Техника без ошибок	Техника 2 ошибки	Техника 3 ошибки	без ошибок -----
Лыжная подготовка: 3 км	19.00	20.00	22.00	17.00
Волейбол: Верхняя передача	25	15	5	25
Нижняя передача	25	15	5	25
Верхняя подача	3 попадания в площадку из 4 подач	2 попадания в площадку из 4 подач	1 попадание в площадку из 4 подач	3 попадания в площадку из 4 подач
Плавание: Техника кроля на спине	Техника без ошибок	Техника 1 ошибка	Техника 2 ошибки	Техника без ошибок
Техника кроля на груди	Техника без ошибок	Техника 1 ошибка	Техника 2 ошибки	Техника без ошибок
Техника брасса	Техника без ошибок	Техника 1 ошибка	Техника 2 ошибки	Техника без ошибок
50 м. на результат	25 м	15 м	5 м	25 м
Транспортировка предмета				

**Теоретические задания  
по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 5 – 6 классов**

**Фамилия, Имя учащегося** \_\_\_\_\_ **класс** \_\_\_\_\_

Вопросы и предлагаемые ответы	
1. Где зародились Олимпийские игры? а) в Киевской Руси; б) в Древней Греции; в) в Римской империи.	
2. Как звучит девиз Олимпийских игр? а) «Быстрее, выше, сильнее»;	

б) «О, спорт! Ты – мир!»; в) «Будь всегда первым!».	
3. <b>В каком городе в 2014 году пройдут Зимние Олимпийские игры?</b> а) в Саратове; б) в Сочи; в) в Самаре.	
4. <b>Назовите талисманы XI Паралимпийских игр в Сочи.</b> а) Солнышко, снеговик б) Лучик, снежинка в) Радуга, леопард	
9. <b>Как проверить правильность своей осанки?</b> а) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу; б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно!»); в) встать у стены, касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком/	
6. <b>Главной опорой человека при движении являются...</b> а) мышцы и кожа; б) позвоночник и стопы; в) внутренние органы; г) скелет.	
7. <b>Здоровье – это...</b> а) состояние полного физического, психического и социального благополучия; б) отсутствие болезней и физических недостатков; в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.	
8. <b>Лыжная гонка со стрельбой из винтовки называется...</b> а) брасс; б) биатлон; в) бобслей.	
9. <b>Чтобы утром после сна перейти от пассивного состояния к активному, необходимо...</b>	

а) выполнить утреннюю гимнастику; б) поворачиваться в постели; в) посмотреть телевизор.	
<b>10. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?</b> а) нет, потому что во время занятий мышцы и так устают; б) нужна только для людей неподготовленных; в) нужна обязательно, чтобы подготовить организм к работе.	
<b>11. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей:</b> а) обливание, купание, обтирание; б) купание, обтирание, обливание; в) обтирание, обливание, купание.	
<b>12. В каких видах спорта соревнуются только женщины?</b> а) спортивная гимнастика и теннис; б) биатлон и прыжки в воду; в) синхронное плавание и художественная гимнастика.	
<b>13. Какая страна является родиной баскетбола?</b> а) Россия; б) США; в) Англия.	
<b>14. Где раньше всех начали играть в футбол?</b> а) в Англии; б) в Бразилии; в) в России.	
<b>15. Строевые упражнения служат...</b> а) средством развития внимания и координации; б) средством управления строем; в) средством организации учащихся вначале урока.	
<b>16. Что такое кросс?</b> а) бег с препятствиями; б) полоса препятствий; в) бег по пересечённой местности.	



<p><b>17. Правильное ведение баскетбольного мяча обуславливается...</b></p> <p>а) толчками мяча вперёд;  б) шлепками ладони по мячу;  в) пружинящими движениями руки.</p>	
<p><b>18. При выполнении ловли мяча в баскетболе, руки...</b></p> <p>а) держат опущенными вниз;  б) вытягивают навстречу мячу, а кисти держат «воронкой»;  в) поднимают вверх.</p>	
<p><b>19. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...</b></p> <p>а) повторить ведение мяча;  б) выполнить бросок в кольцо;  в) выполнить передачу мяча партнёру.</p>	
<p><b>20. Сколько игроков-футболистов одной команды может находиться на площадке во время игры?</b></p> <p>а) 10 человек;  б) 11 человек;  в) 20 человек.</p>	

**Теоретические задания  
по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 7 – 8 классов**

**1. Волевое качество, обуславливающее активность действий в опасных и трудных ситуациях при осознании возможных последствий, обозначается как \_\_\_\_\_.**

**2.Комплекс упражнений, выполняемый непосредственно перед стартом или в начале тренировки называется \_\_\_\_\_.**

**3.Человек, призванный следить за тем, чтобы соревнование проводилось в соответствии с правилами и в соответствии со всеми полномочиями, является \_\_\_\_\_ соревнования.**

**4. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое тренером, называют \_\_\_\_\_.**

**5. С помощью какого упражнения можно определить скорость реакции?**

- а) наклон в сторону
- б) выкрут прямыми руками с гимнастической палкой
- в) ловля падающей линейки
- г) стойка на одной ноге («ласточка»).

**6. Соотнесите размеры площадки с видами спорта:**

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| <u>а) 9 x 18 м</u>  | <u>1) баскетбол</u> |
| <u>б) 15 x 28 м</u> | <u>2) гандбол</u>   |
| <u>в) 45 x 90 м</u> | <u>3) волейбол</u>  |
| <u>г) 20 x 40 м</u> | <u>4) футбол</u>    |

**7. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике называют \_\_\_\_\_.**

- а) упор
- б) вис
- в) хват
- г) мах.

**8. К циклическим видам спорта относятся...**

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

**9. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:**

**Деятельность учреждений здравоохранения.**

**Наследственности.**

**Состояние окружающей среды.**

**Условия и образ жизни.**

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 2, 4, 1, 3;
- в) 4, 3, 2, 1;
- г) 3, 1, 4, 2.

**10. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?**

- а) 6- ти минутный бег;

- б) бег на 100 метров;
- в) лыжная гонка на 3 километра;
- г) плавание 800 метров.

**11.Координация движений – это...**

- а) способность выполнять движения в минимально- короткое время;
- б) способность точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями;
- в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий ( )
- г) способность выполнять движения с наибольшей амплитудой.

**12. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум \_\_\_\_\_ у на сторону соперника (не считая касания на блоке):**

- а) 2
- б) 4
- в) 5
- г) 3.

**13. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

- а) величиной их воздействия на организм;
- б) напряжением определенных мышечных групп;
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

**14. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...**

- а) ног
- б) туловища
- в) рук
- г) произвольно.

**15.XXII Зимние Олимпийские игры проходили в ...**

- а) Швеции
- б) России
- в) Норвегии
- г) США.

**Теоретические задания  
по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 9 класса**

Теоретические задания включают 30 вопросов, к каждому из которых предложено 4 варианта ответа, в них есть как полностью правильные ответы, а также частично соответствующие смыслу вопросов. Необходимо выбрать только один ответ, который является правильным.

**1. С какого года в России физическое воспитание становится обязательным предметом в школе по 2 часа в неделю?**

- а. с 1920 года;
- б. с 1940 года;
- в. с 1970 года;
- г. с 2011 года

**2. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты соревновались в:**

- а. Двойной длине стадиона
- б. Одному стадию.
- в. 200 метрам.
- г. Во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

**3. Под физическим развитием понимается ...**

- а. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни.
- б. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физические качества.
- в. Процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений.
- г. Уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физическими упражнениями.

**4. Техникой физических упражнений принято называть ...**

- а. Способ целесообразного решения двигательной задачи.
- б. Способ организации движений при выполнении упражнений.
- в. Состав и последовательность движений при выполнении упражнений.
- г. Рациональную организацию двигательных действий.

**5. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Больше ИСС до**

- а. 120 - 130 ударов в минуту,
- б. 130 - 140 ударов в минуту,
- в. 140 -170 ударов в минуту,
- г. 170 и более ударов в минуту.

**6. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?**

- а.. Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.
- б. Метод повторного упражнения с большой интенсивностью.
- в. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.
- г. Круговая тренировка в интервальном режиме

**7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ...**

- а. Подвижных и спортивных игр.
- б. "Челночного" бега.

в. Прыжков в высоту.

г. Метаний.

}. **Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...**

а. Развитие физических качеств людей.

б. Поддержание высокой работоспособности людей.

в. Сохранение и улучшение здоровья людей.

г. Подготовку к профессиональной деятельности

}. **В каких командных спортивных играх спортсмены СССР и России никогда не становились чемпионами**

а. Водное поло.

б. Футбол,

в. Хоккей на траве,

г. Баскетбол

.0. **Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...**

а. Обеспечивает ритмичность работы организма.

б. Позволяет правильно планировать дела в течение дня.

в. Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.

г. Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

.1.**Физическими упражнениями принято называть...**

а. Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.

- б. Многократное повторение двигательных действий.
- в. Определенным образом организованные двигательные действия.
- г. Движения, способствующие повышению работоспособности

**2. Жизненная ёмкость лёгких у человека в среднем равна:**

- а. 4500мл;
- б. 2500мл;
- в. 3000мл;
- г. 3500мл.

**3. Как дозируются упражнения "на гибкость", сколько движений следует делать в одной серии?**

- а. Упражнения выполняются до уменьшения амплитуды движений.
- б. Выполняется 12-16 циклов движений.
- в. Упражнения выполняются до появления пота.
- г. Упражнения выполняются до появления болевых ощущений.

**4. Техника физических упражнений принято называть ...**

- а. Способ целесообразного решения двигательной задачи.
- б. Способ организации движений при выполнении упражнений.
- в. Состав и последовательность движений при выполнении упражнений.
- г. Рациональную организацию двигательных действий.

**5. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является**

- а. Интервальная тренировка,
- б. Метод повторного выполнения упражнений,
- в. Метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью,
- г. Метод расчлененно-конструктивного упражнения

**6. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

- а. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, и
- б. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тепло
- в. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, кон
- г. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, кон

**7. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:**

- а. М.В. Ломоносов;
- б. К.Д. Ушинский;
- в. П.Ф. Лесгафт;
- г. Н.А. Семашко

**8. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?**

- а. Скоростно-силовые способности.
- б. Личностно-психические качества.
- в. Факторы функциональной экономичности.
- г. Аэробные возможности.



**9. Кому из русских писателей принадлежат слова: «Надо непременно встряхнуть себя физически, чтобы**

- а. А.П. Чехову;
- б. Л.Н. Толстому;
- в. И.В. Бунину;
- г. Ф.М. Достоевскому

**10. Основными источниками энергии для организма являются ...**

- а. Белки и витамины,
- б. Углеводы и жиры.
- в. Углеводы и минеральные элементы,
- г. Белки и жиры.

**11. Под быстротой, как физическим качеством понимается:**

- а. Способность передвигаться с большой скоростью.
- б. Комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу.
- в. Способность быстро набирать скорость.
- г. Комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

**12. Физическая подготовка представляет собой...**

- а. Процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- б. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- в. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

г. Процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**!3. Обучение двигательным действиям складывается из следующих этапов:**

а. Первоначального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования.

б. Первоначального разучивания, совершенствования, автоматизации.

в. Первоначального разучивания, контролирования ошибок, концентрации.

г. Ознакомительный, исполнительный, контролирующий.

**!4. Кислород в крови переносит ...**

а. Оксигемоглобин,

б. Гемоглобин.

в. Плазма,

г. Углекислота.

**!5. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...**

а. Исходного положения,

б. Подводящих упражнений,

в. Ведущего звена техники,

г. Основы техники

**!6. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в ...**

а. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция,

б. 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселон, Испания,

- в. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия,
- г. 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США

**7. Термин рекреация означает ...**

- а. Постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б. Состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального напряжения;
- в. Отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- г. Психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

**8. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

- а. Скоростных упражнений,
- б. Силовых упражнений,
- в. Упражнений «на гибкость»,
- г. Упражнений «на выносливость».

**Задание № 2.**

**На каждый вопрос необходимо дать ответ.**

- 1. Когда и где состоялись 1 Олимпийские игры современности?
- 2. В каком году Российский спортсмен впервые стал Олимпийским чемпионом?
- 3. Какой вид спорта является вторым по количеству разыгрываемых медалей на современных Олимпийских играх?
- 4. Что является основной формой подготовки спортсмена?

- й. Факел олимпийского огня современных игр зажигается в?
- й. Когда впервые был создан Российский олимпийский комитет?
- '. Основным специфическим средством физического воспитания является
- й. Высота волейбольной сетки у мужчин равна?
- й. Какова длина марафонской дистанции в беге у мужчин?
- 0. Кто был основателем современных олимпийских игр?