

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ, КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (5 - 9 КЛАСС)

Пояснительная записка

Данная программа по физической культуре основного общего образования разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и с учётом авторской программы В.И. Ляха.

Программа составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Программа представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Общей **целью** школьного образования 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.

Данная цель конкретизируется и связывается с решением следующих **задач**:

- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации школьников 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.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с ФГОС ООО физическая культура является обязательным предметом на уровне основного общего образования. Данная программа предусматривает изучение физической культуры в объёме 340 часов за пять лет обучения: из расчёта с 5 по 9 класс — 2 часа в неделю 34 недели за учебный год.

Содержание учебного предмета Физическая культура.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой разделов, которые входят структурными компонентами в большой общий раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантная часть программного материала включает в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры (баскетбол). Данные разделы в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание *вариативной части* программного материала определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы и разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации и на основе содержания базовой физической подготовки. Основу вариативной части составили спортивные игры на основе волейбола, подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, легкая атлетика. Это связано, прежде всего, с развитием координационных и скоростно-силовых способностей, хорошего материально-технического состояния спортивного зала, соответствует традициям гимназии и интересам учащихся, а также с подготовкой к участию в соревновательной деятельности.

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

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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 содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

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 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.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики». 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».

Раздел «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.

Раздел «Лыжная подготовка». 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.

Раздел «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.

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

Раздел «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. Раздел «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).

Раздел «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.

Раздел «Лыжный спорт». 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.

Раздел «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. 12 Примерная рабочая программа 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.

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

Раздел «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. Раздел «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).

Раздел «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.

Раздел «Лыжная подготовка». 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.

Раздел «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.

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. *Раздел «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 (девочки). 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 (девочки).

Раздел «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. *Раздел «Лыжная подготовка».* 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.

Раздел «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.

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

Раздел «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 старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Раздел «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).

Раздел «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.

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

Раздел «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.

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

Раздел «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 вариативной части программного материала «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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). 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 т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в виси и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподвижных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

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. Раздел «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; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной 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.

Раздел «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»).

Раздел «Лыжная подготовка». *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 «транспортёрке».

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

Раздел «Спортивные игры». Волейбол. *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 ноге 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. *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.

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.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Универсальные познавательные 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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 взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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

5 класс

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

6 класс

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 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 учащимися, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

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 школьников, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

- 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); использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); 6 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

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 учащимися 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 учащимися, 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);

- 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);

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

9 класс

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 учащихся общеобразовательной школы;
- 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;
- б-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 и 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;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, 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 по учебному предмету, курсу с учетом рабочей программы воспитания

5 класс

№ п/п	Тема, (раздел)	Количество часов	Воспитательный компонент	Профориентация	ЦОР
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	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;	Специальности и, требующие знания анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры: врач, методист ЛФК, тренер, учитель физической культуры.	http://slovari.yandex.ru/dict/olympic http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru http://lib.sportedu.ru
2.	Легкая атлетика	9	Воспитание координационных и кондиционных способностей средствами легкоатлетических упражнений, морально-волевых качеств.	Педагогические специальности : тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности , требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и	http://slovari.yandex.ru/dict/olympic http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru http://lib.sportedu.ru

				технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	
3.	Спорт	3	Воспитание адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	http://slovari.yandex.ru/dict/olympic http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru http://lib.sportedu.ru
4.	Спортивные игры (Баскетбол)	12	Воспитание координационных и кондиционных способностей, их всевозможных сочетаний. Воспитание нравственных и волевых качеств, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор;	http://slovari.yandex.ru/dict/olympic http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru http://lib.sportedu.ru
5.	Гимнастика с элементами	12	Воспитание координационных (ритма, равновесия, согласования	Педагогические специальности: тренер,	http://slovari.yandex.ru/dict/olympic

	акробатик и		движений, ориентирования в пространстве) способностей и кондиционных (силы, силовой выносливости и гибкости). Воспитание смелости, решительности, уверенности, потребности к физическому совершенствованию, культуре движений.	спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru http://lib.sportedu.ru
6.	Лыжная подготовка	12	Воспитание координационных и кондиционных способностей (выносливости), потребности в самостоятельных занятиях лыжными видами спорта, организации активного досуга.	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	http://slovari.yandex.ru /dict/olympic http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru http://lib.sportedu.ru
7.	Спортивные игры (Волейбол)	12	Воспитание координационных и кондиционных способностей, их всевозможных сочетаний.	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья,	http://slovari.yandex.ru /dict/olympic http://www.olympic.ru

			Воспитание нравственных и волевых качеств, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.	спортивный журналист, методист, инструктор;	http://www.infosport.ru http://lib.sportedu.ru
8.	Спорт	3	Воспитание адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию	Педагогические специальности : тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности , требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности : военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	http://slovari.yandex.ru /dict/olympic.ru http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru http://lib.sportedu.ru
9.	Легкая атлетика	11	Воспитание координационных и кондиционных способностей средствами легкоатлетических упражнений, морально-волевых качеств, потребности в организации и проведении активного досуга.	Педагогические специальности : тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности , требующие крепкого здоровья, повышенного уровня	http://slovari.yandex.ru /dict/olympic.ru http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru http://lib.sportedu.ru

				физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	
	Итого	68			

6 класс

№	Тема раздела	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	Профориентация	ЦОР
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	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; - воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, как необходимого условия для социализации и профессиональной самореализации	Специальности, требующие знания анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры: врач, методист ЛФК, тренер, учитель физической культуры.	http://slovari.yandex.ru/dict/olympic http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru http://lib.sportedu.ru
1	Легкая атлетика	9ч	Воспитание координационных и кондиционных способностей средствами	Педагогические специальности: тренер, спортивный	http://slovari.yandex.ru/dict/olympic http://www.olympic.ru

			легкоатлетических упражнений, морально-волевых качеств	судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	http://www.infosport.ru http://lib.sportedu.ru
2	Спорт	3ч	- Воспитание адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к физическому, духовному и нравственному самосовершенствованию; - Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; - воспитание патриотизма	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	http://slovari.yandex.ru/dict/olympic http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru http://lib.sportedu.ru
3	Спортивные игры. Баскетбол.	12ч	Воспитание координационных и кондиционных способностей, всевозможных сочетаний.	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный	http://slovari.yandex.ru/dict/olympic http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru http://lib.sportedu.ru

			-Воспитание нравственных и волевых качеств, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников	журналист, методист, инструктор;	http://lib.sportedu.ru
4	Гимнастика с элементами акробатики	12ч	Воспитание координационных (ритма, равновесия, согласования движений, ориентирования в пространстве) способностей и кондиционных (силы, силовой выносливости и гибкости). -Воспитание смелости, решительности, уверенности, потребности к физическому самосовершенствованию, культуре движений.	Педагогическая специальность и: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	http://slovari.yandex.ru/dict/olympic http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru http://lib.sportedu.ru
5	Лыжная подготовка	12ч	- Воспитание координационных и кондиционных способностей (выносливости), потребности в самостоятельных занятиях лыжными видами спорта, организации активного досуга.	Педагогическая специальность и: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и	http://slovari.yandex.ru/dict/olympic http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru http://lib.sportedu.ru

				технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	
6	Спортивные игры. (Волейбол)	12ч	<p>Воспитание координационных и кондиционных способностей, всевозможных сочетаний.</p> <p>-Воспитание нравственных и волевых качеств, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников</p>	<p>Педагогическое направление специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор;</p>	<p>http://slovari.yandex.ru/dict/olympic</p> <p>http://www.olympic.ru</p> <p>http://www.infosport.ru</p> <p>http://lib.sportedu.ru</p>
7.	Спорт	2ч	<p>- Воспитание адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к физическому, духовному и нравственному самосовершенствованию;</p> <p>-Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;</p> <p>- воспитание патриотизма</p>	<p>Педагогическое направление специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор;</p> <p>Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.</p>	<p>http://slovari.yandex.ru/dict/olympic</p> <p>http://www.olympic.ru</p> <p>http://www.infosport.ru</p> <p>http://lib.sportedu.ru</p>
8.	Легкая атлетика	6ч	<p>Воспитание координационных и кондиционных способностей средствами</p>	<p>Педагогическое направление специальности: тренер, спортивный</p>	<p>http://slovari.yandex.ru/dict/olympic</p> <p>http://www.olympic.ru</p>

			легкоатлетических упражнений, морально-волевых качеств	судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальность и, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	http://www.infosport.ru http://lib.sportedu.ru
	Всего:	68ч			

7 класс 2 часа в неделю

№	Тема, раздел	Количество во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	Профориентация	ЦОР
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	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	Специальности, требующие знания анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры: врач, методист ЛФК, тренер, учитель физической культуры.	http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru

			<p>пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</p> <p>- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, как необходимого условия для социализации и профессиональной самореализации</p>		
2.	Легкая атлетика	8ч	<p>Воспитание координационных и кондиционных способностей средствами легкоатлетических упражнений, морально-волевых качеств</p>	<p>Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.</p>	<p>http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru</p>
3.	Спорт	2ч	<p>- Воспитание адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к физическому, духовному и нравственному</p>	<p>Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор;</p>	<p>http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru</p>

			самосовершенствованию; -Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; - воспитание патриотизма	Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	
4.	Спортивные игры. Баскетбол.	11ч	Воспитание координационных и кондиционных способностей, их всевозможных сочетаний. -Воспитание нравственных и волевых качеств, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор;	http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru
5.	Гимнастика с элементами акробатики	12ч	Воспитание координационных (ритма, равновесия, согласования движений, ориентирования в пространстве) способностей и кондиционных (силы, силовой выносливости и гибкости). -Воспитание смелости, решительности, уверенности, потребности к физическому совершенствованию, культуре движений.	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru

6.	Лыжная подготовка	12ч	- Воспитание координационных и кондиционных способностей (выносливости), потребности в самостоятельных занятиях лыжными видами спорта, организации активного досуга.	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru
7.	Спортивные игры. (Волейбол)	11ч	Воспитание координационных и кондиционных способностей, их всевозможных сочетаний. -Воспитание нравственных и волевых качеств, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор;	http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru
8.	Элементы единоборств	4ч	-Воспитание морально-волевых качеств у учащихся; -становление спортивного характера; воспитание основ культуры поведения; мотивация к здоровому образу жизни.	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого	http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru

				здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	
9.	Спорт	2ч	- Воспитание адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к физическому, духовному и нравственному самосовершенствованию; - Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; - воспитание патриотизма	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru
10	Легкая атлетика	6ч	Воспитание координационных и кондиционных способностей средствами легкоатлетических упражнений, морально-волевых качеств	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные,	http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru

				сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	
	Всего:	68ч			

8 класс 2ч. в неделю

№ п/п	Тема, (раздел)	Количество часов	Воспитательный компонент
1.	Основы знаний	В процессе урока	Формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями
2.	Легкая атлетика	10	Воспитание морально-нравственных и личностных качеств; формирование первоначальных навыков сотрудничества при выполнении легкоатлетических упражнений.
3.	Спортивные игры (баскетбол)	5	Привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом; формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины; воспитание гармоничной, социально активной личности.
4.	Гимнастика с элементами акробатики	13	Воспитание морально - волевых качеств: дисциплинированность, коллективизм, смелость, целеустремленность, упорство, выдержка и инициативность. Так же воспитание эстетических качеств – культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма.
5.	Лыжная подготовка	14	Воспитание важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие,

			способность к перенесению любых трудностей.
6.	Спортивные игры (волейбол)	9	Формирование у учеников устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств. Развитие чувства коллективизма.
7.	Элементы единоборств	5	Воспитание морально-волевых качеств у учащихся; становление спортивного характера; воспитание основ культуры поведения; мотивация к здоровому образу жизни.
8.	Легкая атлетика	12	Воспитание морально-нравственных и личностных качеств; формирование первоначальных навыков сотрудничества при выполнении легкоатлетических упражнений.
	Итого	68	

9 класс 2 часа в неделю

№	Тема, раздел	Количество во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	Профориентация	ЦОР
1.	Легкая атлетика	8	Воспитание морально-нравственных и личностных качеств; формирование первоначальных навыков сотрудничества при выполнении	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор;	http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru

			легкоатлетическим упражнениям.	Военные специальности, требующие крепкого здоровья	
2.	Спортивные игры (баскетбол)	10	Привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом; формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины; воспитание гармоничной, социально активной личности.	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор	http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru
3.	Гимнастика с элементами акробатики	13	Воспитание морально-волевых качеств: дисциплинированность, коллективизм, смелость, целеустремленность, упорство, выдержка и инициативность. Так же воспитание эстетических качеств – культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма.	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru
4.	Лыжная подготовка	13	Воспитание важнейшие морально-волевые качества: смелость и	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный	http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru

			настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей.	журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	
5.	Спортивные игры (волейбол)	12	Формирование у учеников устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств. Развитие чувства коллективизма.	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор	http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru
6.	Элементы единоборств	5	Воспитание морально-волевых качеств у учащихся; становление спортивного характера; воспитание основ культуры поведения; мотивация к здоровому образу жизни.	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru

7.	Легкая атлетика	7	Воспитание морально-нравственных и личностных качеств; формирование первоначальных навыков сотрудничества при выполнении легкоатлетических упражнений.	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого здоровья	http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru
	Итого	68			

**НРЭО в учебном предмете физическая культура
5 класс**

№ урока	Тема, (раздел)	НРЭО
12	Длительный бег. Развитие выносливости. Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. ВФСК «ГТО».	История развития ВФСК «ГТО».
13	Уровень физической подготовленности. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Цели и задачи ВФСК «ГТО».
14	Физическая подготовленность. Организация и проведение самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Возрастные ступени ВФСК «ГТО».
25	Техника индивидуальной защиты и нападения. Судейство. Развитие физических качеств.	Развитие детско-юношеского баскетбола в Челябинской области.

26	Техника индивидуальной защиты и нападения. Развитие физических качеств.	Знаменитые баскетболисты Челябинской области.
62	Подъём «полуёлочкой», спуски в разных стойках, торможение «плугом». Развитие выносливости.	Горнолыжные курорты Челябинской области.
66	Непрерывное передвижение на лыжах по пересечённой местности. Развитие выносливости.	Виды лыжного спорта в программе Олимпийских зимних игр.
67	Непрерывное передвижение на лыжах по пересечённой местности. Развитие выносливости.	Развитие зимних олимпийских видов спорта на Южном Урале.
78	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	Развитие детско-юношеского волейбола в Челябинской области.
80	Приём мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	Челябинский волейбольный спортивный клуб «Метар».
92	ТБ и правила поведения на уроках лёгкой атлетики (ИОТ-035-2020). Физическая подготовленность школьников.	Определение уровня физической подготовленности по нормативам ступени ВФСК «ГТО».
93	Физическая подготовленность школьников. Контроль физической нагрузки по ЧСС.	Определение уровня физической подготовленности по нормативам ступени ВФСК «ГТО».
94	Физическая подготовленность школьников. Развитие выносливости.	Определение уровня физической подготовленности по таблице регионального тестирования
103	Эстафетный бег. Развитие двигательных качеств.	Подвижная игра «Сумей перебежать» (по типу русской народной игры «Лапта»).
104	Легкоатлетические упражнения для развития двигательных качеств.	Подвижная игра «Сумей перебежать» (по типу русской народной игры «Лапта»).
105	Легкоатлетические упражнения для развития двигательных качеств.	Подвижная игра «Сумей перебежать» (по типу русской народной игры «Лапта»).

6 класс

№ урока	Тема	НРЭО
12	Техника длительного бега. Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств. ВФСК «ГТО».	История развития ВФСК «ГТО».
13	Уровень физической подготовленности. ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Цели и задачи ВФСК «ГТО».
14	Уровень физической подготовленности. ВФСК «ГТО». Организация и проведение самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Возрастные ступени ВФСК «ГТО».
25	Техника индивидуальной защиты и нападения. Судейство. Развитие физических качеств.	Развитие детско-юношеского баскетбола в Челябинской области.
26	Техника индивидуальной защиты и нападения. Развитие физических качеств.	Челябинский баскетбольный клуб «Динамо»
62	Техника подъема «елочкой», спусков в разных стойках, торможения «упором». Развитие выносливости.	Горнолыжные курорты Челябинской области.
66	Непрерывное передвижение на лыжах по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Виды лыжного спорта в программе Олимпийских зимних игр.
67	Непрерывное передвижение на лыжах по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Развитие зимних олимпийских видов спорта на Южном Урале.

7 класс 2 часа в неделю

№ урока	Тема	НРЭО
---------	------	------

2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комплекс ГТО. Развитие скоростных способностей.	История создания и развития ВФСК «ГТО».
4	Бег на средние дистанции, эстафетный бег. Комплекс ГТО. Развитие выносливости.	Цели и задачи ВФСК «ГТО».
14	Уровень физической подготовленности школьников. Организация и проведение самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Региональное тестирование физической подготовленности школьников.
18	Техника бросков мяча с места и в движении с пассивным сопротивлением. Штрафной бросок. Развитие координации.	Развитие детско-юношеского баскетбола в Челябинской области.
24	Техника строевых упражнений, висов и упоров. Сгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей и гибкости.	Программа античных олимпийских игр. Челябинская область и ритуальные игры.
26	Техника строевых упражнений и опорного прыжка. Правила самостоятельных занятий. Развитие скоростно-силовых способностей и ловкости.	История игр олимпиад.
27	Техника строевых упражнений и опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей и ловкости.	Олимпийцы Южного Урала на Играх Олимпиад.
41	Техника подъема в гору скольльзящим шагом и спусков с горы в различных стойках, торможение «упором». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.	Олимпийцы Южного Урала На Олимпийских зимних играх.
41	Техника подъема в гору скольльзящим шагом и спусков с горы в различных стойках, торможение «упором». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.	Горнолыжные курорты Челябинской области.
41	Техника подъема в гору скольльзящим шагом и спусков с горы в различных стойках, торможение «упором». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.	Развитие зимних олимпийских видов спорта на Южном Урале.
47	Техника нижней прямой подачи. Судейство. Развитие координационных способностей.	Челябинская команда по волейболу «Метар».
48	Техника приема и передач мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	Игроки сборной команды России по волейболу.
63	ТБ и правила поведения на уроках легкой атлетики (ИОТ-035-2020). Физическая подготовленность школьников.	Тестирование по возрастным ступеням ВФСК «ГТО».
66	Физическая подготовленность школьников. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Региональное тестирование физической подготовленности школьников.
67	Физическая подготовленность школьников. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Региональное тестирование физической подготовленности школьников.

8 класс 2 часа в неделю

№ урока	Тема	НРЭО
2	Фазы спринтерского бега и овладение техникой низкого старта. Развитие скоростных способностей	Челябинские спринтеры – победители и призеры соревнований
9	Уровень физической подготовленности школьников. Овладение техникой длительного бега, техникой метания малого мяча. Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости.	Региональное тестирование ВФСК ГТО нормативы
14	Закрепление техники владения мячом и тактики игры. Судейство. Развитие координационных качеств.	Развитие детско-юношеского баскетбола в Челябинской области.
20	Развитие детско-юношеского баскетбола в Челябинской области.	Челябинцы в олимпийском движении
31	Горнолыжные курорты Челябинской области	Горнолыжные курорты Челябинской области
37	Классификация современных видов лыжного спорта. Освоение техники конькового хода. Чередование лыжных ходов. Развитие выносливости.	Развитие зимних олимпийских видов спорта на Южном Урале.
44	Основные правила соревнований по волейболу. Освоение техники приёма и передачи мяча на месте и после перемещения. Развитие координационных способностей.	Челябинская команда по волейболу «Метар».
65	Правила соревнований в метании. Освоение техники длительного бега и техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Легкоатлетические упражнения для развития двигательных качеств. Комплекс ГТО.	Тестирование по ВФСК «ГТО»

9 класс 2 часа в неделю

№ урока	Тема	НРЭО
2	Правила л/а соревнований по бегу. Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта до 70-80 м. Развитие скоростных способностей. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Овладение техникой длительного бега. Бег на результат (100 м.). Развитие скоростных способностей.	История развития ВФСК «ГТО». Цели и задачи ВФСК «ГТО».
6	Уровень физической подготовленности школьников. Овладение техникой длительного бега, техникой метания малого мяча. Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости.	Возрастные ступени ВФСК «ГТО».

8	Уровень физической подготовленности школьников. Организация и проведение самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Региональное тестирование физической подготовленности школьников. Развитие детско-юношеского баскетбола в Челябинской области
25	Физическая культура и олимпийское движение в России. Владение техникой строевых упражнений, висов и упоров. Развитие двигательных способностей.	Физическая культура и олимпийское движение в России.
27	Олимпиады современности. Освоение техники опорных прыжков. Развитие двигательных способностей. Достижения российских спортсменов в Олимпийских играх современности. Освоение техники опорных прыжков. Развитие двигательных способностей.	История Олимпиад современности. Достижения российских (в том числе спортсменов Южного Урала) в Олимпийских играх современности.
28	Олимпийские принципы, традиции, символика. Освоение техники строевых упражнений и опорного прыжка. Развитие двигательных способностей.	Олимпийские принципы, традиции, символика.
40	Освоение техники лыжных ходов, горнолыжной техники. Развитие выносливости.	Олимпийские чемпионы Южного Урала в лыжных гонках и биатлоне
41	Овладение техникой лыжных ходов и горнолыжной техникой. Развитие выносливости.	«Лыжные курорты Челябинской области»
44	Овладение техникой лыжных ходов, спусков и подъемов. Развитие выносливости.	Развитие зимних олимпийских видов спорта на Южном Урале.
47	Освоение техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки, приемов и передач мяча через сетку, у сетки. Развитие координационных способностей.	Челябинская команда по волейболу «Метар»
50	Освоение техники прямого нападающего удара при встречных передачах и тактики свободного нападения и личной защиты. Развитие двигательных способностей.	Игроки сборной команды России по волейболу
62	ТБ и правила поведения на уроках легкой атлетики (ИОТ-035-2020). Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями. Уровень физической подготовленности школьников.	Тестирование по ВФСК «ГТО»
63	Определение уровня физической подготовленности школьников. Значение легкоатлетических упражнений на организм человека. Развитие выносливости.	Региональное тестирование

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 5 класс

Тема, (раздел), количество часов	№ урока	Тема урока	Контроль	Дата проведения урока	Корректировка
<i>Легкая атлетика – 9 ч.</i>	1.	ТБ и правила поведения на занятиях по физической культуре, на уроках по л/а (ИОТ 035-2020). Содержание и требование к освоению программного материала.			
	2.	Влияние л/а упражнений на здоровье человека. Овладение техникой спринтерского бега.			
	3.	Правила соревнований в спринтерском беге. Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Развитие скоростных способностей.			
	4.	Контроль скоростных способностей (30 м).			
	5.	Виды бега. Приёмы самоконтроля. Освоение техники длительного бега. Развитие выносливости.			
	6.	Овладение техникой метания мяча с 4-5 бросковых шагов. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости.			
	7.	Правила соревнований в метании. Овладение техникой метания мяча и техникой длительного бега.			
	8.	Контроль выносливости. Бег 1000 м на результат.			

	9.	Контроль техники метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.			
<i>Спорт – 3ч.</i>	10.	Комплекс ВФСК ГТО, как средство воспитания физических и личностных способностей человека. Правила физической подготовки.	Нормативы ВФСК ГТО.		
	11.	Определение уровня физической подготовленности(тестирование).	Нормативы ВФСК ГТО.		
	12.	Определение уровня физической подготовленности(тестирование).	Нормативы ВФСК ГТО.		
Спортивные игры. <i>Баскетбол-12 ч.</i>	13.	ТБ и правила поведения на уроках по спортивным играм (ИОТ 036-2020). История развития баскетбола. Освоение техники стойки, перемещений, остановок. Развитие координационных способностей.			
	14.	Правила игры. Освоение техники передач и ловли мяча. Развитие координационных способностей.			
	15.	Освоение техники ведения мяча. Развитие координационных способностей.			
	16.	Контроль техники перемещений в стойке баскетболиста и техники остановки.	По технике исполнения		
	17.	Развитие баскетбола в России и в Челябинской области. Совершенствование технических приемов владения мячом.			
	18.	Правила игры. Совершенствование технических приемов владения мячом.			
	19.	Овладение техникой бросков мяча. Развитие координационных способностей.			
	20.	Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей.			
	21.	Контроль техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	По технике исполнения		

	22.	Освоение тактических действий. Тактика свободного и позиционного нападения. Развитие психомоторных способностей.			
	23.	Освоение тактических действий. Взаимодействие двух игроков и нападение быстрым прорывом. Развитие психомоторных способностей.			
	24.	Контроль знаний по модулю Баскетбол. Овладение игрой. Комплексное развитие психомоторных способностей.			
<i>Гимнастика с элементами акробатики – 12 ч</i>	25.	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики (ИОТ-035-2020). История развития гимнастики. Овладение техникой строевых упражнений.			
	26.	Общеразвивающие упражнения, их влияние на осанку человека. Овладение техникой строевых упражнений и висов и упоров. Развитие силовых способностей и гибкости.			
	27.	Страховка и помощь во время занятий. Овладение техникой строевых упражнений, висов и упоров. Развитие силовых способностей и гибкости.			
	28.	Контроль техники строевых упражнений. Освоение техники висов и упоров. Развитие силовых способностей и гибкости.	По технике выполнения		
	29.	Освоение техники опорных прыжков. Закрепление техники висов и упоров. Развитие двигательных способностей.			
	30.	Контроль силовых способностей. Освоение техники опорных прыжков. Развитие двигательных способностей.	М. – подтягивание в висе:		

			<p>«5» - 6 р.; «4» - 3 р.; «3» - 1 р. Д. – подтягивание из вися лежа: «5»- 15 р.; «4» - 10 р.; «3» - 6 р.</p>		
	31.	Освоение техники акробатических упражнений. Закрепление техники опорных прыжков. Развитие двигательных способностей.			
	32.	Контроль техники опорных прыжков. Освоение техники акробатических упражнений. Развитие двигательных способностей.	<p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) По технике выполнения</p>		
	33.	Освоение упражнений на низком бревне и гимнастической лестнице. Закрепление техники акробатических упражнений. Развитие двигательных способностей.			
	34.	Контроль акробатических упражнений. Освоение техники упражнений в равновесии и лазании. Развитие двигательных способностей.	<p>Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. По технике выполнения.</p>		

	35.	Закаливание. Закрепление гимнастических упражнений в полосе препятствий. Развитие физических способностей.			
	36.	Контроль знаний и техники выполнения гимнастических упражнений в полосе препятствий.	По технике выполнения		
<i>Лыжная подготовка – 12 ч</i>	37.	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки (ИОТ 037-2020). Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Овладение техникой поворота «переступанием».			
	38.	Первая помощь при травмах и обморожениях. Повороты на лыжах. Освоение техники попеременного двухшажного хода.			
	39.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Освоение техники попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.			
	40.	Правила самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях. Освоение техники одновременного бесшажного хода.			
	41.	Контроль техники попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	По технике исполнения		
	42.	Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости.			
	43.	Лыжные виды спорта. Освоение техники подъема «полуелочкой» и торможения «плугом». Развитие координационных способностей и выносливости.			

	44.	Контроль техники одновременного бесшажного хода. Развитие координационных способностей и выносливости.	По технике исполнения		
	45.	Лыжные курорты Челябинской области. Освоение техники лыжных ходов, спусков и подъемов по дистанции до 2 км. Развитие координационных способностей и выносливости.			
	46.	Правила соревнований. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов, преодоление бугров и впадин. Контроль передвижения на лыжах на время по дистанции 1 км.	Бег на лыжах: М.: «5» - 6.30; «4» - 7.40; «3» - 8.00. Д.: «5» - 7.00; «4» - 8.00; «3» - 8.30.		
	47.	Контроль техники подъемов и спусков, преодоление бугров и впадин. Развитие координационных способностей.	По технике исполнения		
	48.	Контроль передвижения на лыжах по пересеченной местности 3 км. Развитие выносливости.	Без учета времени		
Спортивные игры. <i>Волейбол-12 ч</i>	49.	Техника безопасности и правила поведения на уроках по волейболу ((ИОТ 036-2020). Освоение техники стоек, перемещений, поворотов и остановок.			
	50.	История волейбола. Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. Развитие координационных способностей.			
	51.	Терминология игры. Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками сверху в парах.			

	52.	Влияние волейбола на организм человека. Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.			
	53.	Правила игры. Освоение техники приемов и передач мяча.			
	54.	Правила игры. Освоение техники нижней прямой подачи. Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей.			
	55.	Контроль техники приемов и передач мяча над собой. Развитие координационных способностей.	По технике выполнения		
	56.	Судейство. Овладение игрой. Комплексное развитие психомоторных способностей.			
	57.	Овладение тактикой и техникой игры. Комплексное развитие психомоторных способностей.			
	58.	Контроль техники нижней прямой подачи. Развитие психомоторных способностей в игре по упрощенным правилам.	По технике выполнения 3-6 м от сетки		
	59.	Правила игры и судейство. Овладение тактикой и техникой игры. Комплексное развитие психомоторных способностей.			
	60.	Контроль знаний и техники владения мячом.	По технике владения техническими и тактическими приемами в учебной игре		

<i>Спорт – 2 ч.</i>	61.	Комплекс ВФСК ГТО, как средство воспитания физических и личностных способностей человека. Правила физической подготовки.	Нормативы ВФСК ГТО		
	62.	Определение уровня физической подготовленности (тестирование).	Нормативы ВФСК ГТО		
<i>Легкая атлетика – 6 ч.</i>	63.	Овладение техникой прыжка в высоту и метания малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.			
	64.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега и метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.			
	65.	Контроль техники прыжка в длину с разбега. Легкоатлетические упражнения для развития физических качеств.	Оценка техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега		
	66.	Овладение техникой и тактикой длительного бега. Самоконтроль. Развитие выносливости.			
	67.	Контроль техники и тактики длительного бега 1 км на время. Развитие выносливости.	Бег 1000 м М.- «5» - 5.30; «4» - 6.00; «3» - 6.30. Д. – «5» - 6.00; «4» - 6.30; «3» - 7.00.		
	68.	Овладение техникой и тактикой длительного бега до 10 минут. Развитие выносливости.			

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 6 класс

Тема, (раздел), количество часов	№ урока	Тема урока	Контроль	Дата проведения урока	Корректировка
<i>Легкая атлетика – 9 ч.</i>	1.	ТБ и правила поведения на занятиях по физической культуре, на уроках по л/а (ИОТ 035-2020). Содержание и требование к освоению программного материала.	Текущий		
	2.	Влияние л/а упражнений на здоровье человека. Овладение техникой спринтерского бега.	Текущий		
	3.	Правила соревнований в спринтерском беге. Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Развитие скоростных способностей.	Текущий		
	4.	Контроль скоростных способностей (30-60 м).	Бег 60 м: М.: «5»- 10,2 «4»- 10,8; «3»- 11,4 с.; Д.: «5»- 10,4 «4»- 10,9 «3»- 11,6 с.		
	5.	Виды бега. Приёмы самоконтроля. Освоение техники длительного бега. Развитие выносливости.	Текущий		
	6.	Овладение техникой метания мяча с 4-5 бросковых шагов. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости.	Текущий		

	7.	Правила соревнований в метании. Владение техникой метания мяча и техникой длительного бега.	Текущий		
	8.	Контроль выносливости. Бег 1000 м на результат.	Бег 1000 м М.- «5»- 4.25 «4»- 5.10 «3»- 6.00 Д.- «5»- 4.50 «4»- 5.20		
	9.	Контроль техники метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	По технике выполнения		
<i>Спорт – 3ч.</i>	10.	Комплекс ВФСК ГТО, как средство воспитания физических и личностных способностей человека. Правила физической подготовки.	Нормативы ВФСК ГТО.		
	11.	Определение уровня физической подготовленности (тестирование).	Нормативы IY ступени ВФСК ГТО.		
	12.	Определение уровня физической подготовленности (тестирование).	Нормативы IY ступени ВФСК ГТО.		
<i>Спортивные игры. Баскетбол-12 ч.</i>	13.	ТБ и правила поведения на уроках по спортивным играм (ИОТ 036-2020). История развития баскетбола. Освоение техники стойки, перемещений, остановок. Развитие координационных способностей.	Текущий		
	14.	Правила игры. Освоение техники передач и ловли мяча. Развитие координационных способностей.	Текущий		
	15.	Освоение техники ведения мяча. Развитие координационных способностей.	Текущий		

	16.	Контроль техники перемещений в стойке баскетболиста и техники остановки.	По технике исполнения		
	17.	Развитие баскетбола в России и в Челябинской области. Совершенствование технических приемов владения мячом.	Текущий		
	18.	Правила игры. Совершенствование технических приемов владения мячом.	Текущий		
	19.	Овладение техникой бросков мяча. Развитие координационных способностей.	Текущий		
	20.	Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	Текущий		
	21.	Контроль техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	По технике исполнения		
	22.	Освоение тактических действий. Тактика свободного и позиционного нападения. Развитие психомоторных способностей.	Текущий		
	23.	Освоение тактических действий. Взаимодействие двух игроков и нападение быстрым прорывом. Развитие психомоторных способностей.	Текущий		
	24.	Контроль знаний по модулю Баскетбол. Овладение игрой. Комплексное развитие психомоторных способностей.	Текущий		
<i>Гимнастика с элементами акробатики – 12 ч</i>	25.	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики (ИОТ-035-2020). История развития гимнастики. Овладение техникой строевых упражнений: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Текущий		
	26.	Общеразвивающие упражнения, их влияние на осанку человека. Овладение техникой строевых упражнений, висов и упоров. Развитие силовых способностей и гибкости.	Текущий		

	27.	Страховка и помощь во время занятий. Овладение техникой строевых упражнений, висов и упоров. Развитие силовых способностей и гибкости.	Текущий		
	28.	Контроль техники строевых упражнений. Освоение техники висов и упоров. Развитие силовых способностей и гибкости.	По технике выполнения		
	29.	Освоение техники опорных прыжков. Закрепление техники висов и упоров. Развитие двигательных способностей.	Текущий		
	30.	Контроль силовых способностей. Освоение техники опорных прыжков. Развитие двигательных способностей.	Подтягивания в висе: М.: «5»- 7 р.; «4»- 5 р.; «3»- 2 р.; Д.: «5»- 17 р.; «4»- 12 р.; «3»- 8 р.		
	31.	Освоение техники акробатических упражнений. Закрепление техники опорных прыжков. Развитие двигательных способностей.	Текущий		
	32.	Контроль техники опорных прыжков. Освоение техники акробатических упражнений. Развитие двигательных способностей.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) По технике выполнения		
	33.	Освоение упражнений на низком гимнастическом бревне и гимнастической лестнице. Закрепление техники	Текущий		

		акробатических упражнений. Развитие двигательных способностей.			
	34.	Контроль акробатических упражнений. Освоение техники упражнений в равновесии и лазании. Развитие двигательных способностей.	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью По технике исполнения		
	35.	Закаливание. Закрепление гимнастических упражнений в полосе препятствий. Развитие физических способностей.	Текущий		
	36.	Контроль знаний и техники выполнения гимнастических упражнений в полосе препятствий.	По технике выполнения		
<i>Лыжная подготовка – 12 ч</i>	37.	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки (ИОТ 037-2020). Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.	Текущий		
	38.	Первая помощь при травмах и обморожениях. Повороты на лыжах. Освоение техники попеременного двухшажного хода.	Текущий		
	39.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Освоение техники попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	Текущий		
	40.	Правила самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях. Освоение техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов.	Текущий		

	41.	Контроль техники попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	По технике исполнения		
	42.	Освоение техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Развитие выносливости.	Текущий		
	43.	Лыжные виды спорта. Освоение техники подъема «елочкой» и торможения «поворот упором». Развитие координационных способностей и выносливости.	Текущий		
	44.	Контроль техники одновременного двухшажного и бесшажного хода. Развитие координационных способностей и выносливости.	По технике исполнения		
	45.	Лыжные курорты Челябинской области. Освоение техники лыжных ходов, спусков и подъемов по дистанции до 2 км. Развитие координационных способностей и выносливости.	Текущий		
	46.	Правила соревнований. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов, преодоление бугров и впадин. Контроль передвижения на лыжах на время по дистанции 1 км.	Бег на лыжах: М.: «5» - 6.30; «4» - 7.40; «3» - 8.00. Д.: «5» - 7.00: «4» - 8.00; «3» - 8.30.		
	47.	Контроль техники подъемов и спусков, преодоление бугров и впадин. Развитие координационных способностей.	По технике исполнения		
	48.	Контроль передвижения на лыжах по пересеченной местности 3,5 км. Развитие выносливости.	Без учета времени		

Спортивные игры. <i>Волейбол-12 ч</i>	49.	Техника безопасности и правила поведения на уроках по волейболу ((ИОТ 036-2020). Освоение техники стоек, перемещений, поворотов и остановок.	Текущий		
	50.	История волейбола. Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. Развитие координационных способностей.	Текущий		
	51.	Терминология игры. Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Текущий		
	52.	Влияние волейбола на организм человека. Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	Текущий		
	53.	Правила игры. Освоение техники приемов и передач мяча.	Текущий		
	54.	Правила игры. Освоение техники нижней прямой подачи. Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	Текущий		
	55.	Контроль техники приемов и передач мяча над собой. Развитие координационных способностей.	По технике выполнения		
	56.	Судейство. Овладение игрой. Комплексное развитие психомоторных способностей.	Текущий		
	57.	Овладение тактикой и техникой игры. Комплексное развитие психомоторных способностей.	Текущий		
	58.	Контроль техники нижней прямой подачи. Развитие психомоторных	По технике выполнения 3-6 м от сетки		

		способностей в игре по упрощенным правилам.			
	59.	Правила игры и судейство. Овладение тактикой и техникой игры. Комплексное развитие психомоторных способностей.	Текущий		
	60.	Контроль знаний и техники владения мячом.	По технике владения техническими и тактическими приемами в учебной игре		
<i>Спорт– 2 ч.</i>	61.	Комплекс ВФСК ГТО, как средство воспитания физических и личностных способностей человека. Правила физической подготовки.	Нормативы ВФСК ГТО		
	62.	Определение уровня физической подготовленности (тестирование).	Нормативы ВФСК ГТО		
<i>Легкая атлетика – 6 ч.</i>	63.	Овладение техникой прыжка в высоту и метания малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий		
	64.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега и метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий		
	65.	Контроль техники прыжка в длину с разбега. Легкоатлетические упражнения для развития физических качеств.	Оценка техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега		
	66.	Овладение техникой и тактикой длительного бега. Самоконтроль. Развитие выносливости.	Текущий		

	67.	Контроль техники и тактики длительного бега 1 км на время. Развитие выносливости.	Бег 1000 м М.- «5» - 5.30; «4» - 6.00; «3» - 6.30. Д. – «5» - 6.00; «4» - 6.30; «3» - 7.00.		
	68.	Овладение техникой и тактикой длительного бега до 10 минут. Развитие выносливости.	Текущий		

Календарно - тематическое планирование по физической культуре 7-й класс на 2 ч. в неделю

Тема, (раздел), количество часов	№ урока	Тема урока	Контроль	Дата проведения	Корректировка
Легкая атлетика – 8 ч.	1.	ТБ и правила поведения на уроках легкой атлетики (ИОТ-035-2020). Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Текущий		
	2.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Правила л/а соревнований. Бег с ускорением (60 м). Контроль скоростных способностей.	Тестирование. Бег 60 м: М.: «5»- 10,2 «4»- 10,8; «3»- 11,4 с.; Д.: «5»- 10,4 «4»- 10,9 «3»- 11,6 с.		

	3.	Спортивная подготовка. Бег на средние дистанции, эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости.	Текущий		
	4.	Правила л/а соревнований. Скоростной бег (300 м). Контроль скоростной выносливости.	Тестирование. Бег 300 м: М.: «5»- 1.00 «4»- 1.10 «3»- 1.17; Д.: «5»- 1.10 «4»- 1.17 «3»- 1.25 с.		
	5.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Техника метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий		
	6.	Контроль техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча (150 гр.) на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	По технике исполнения		
	7.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Техника длительного бега. Бег 1000 м на результат. Контроль скоростной выносливости.	Тестирование. Бег 1000 м.: Д.: «5» - 5,00; «4» - 5,01-7,00; «3» - 7,01; М.: «5» - 4,20; «4» - 4,21-6,15; «3» - 6,16		
	8.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Техника длительного бега. Бег 1500 м на результат. Контроль выносливости.	Тестирование. Бег 1500 м.: Д.: «5» - 7,30; «4» - 7,31-8,29; «3» - 8,30 М.: «5» - 7,00;		

			«4» - 7,01-7,50; «3» - 7,51		
Спорт. 2ч	9.	ГТО как форма оценки уровня физической подготовленности школьников. Организация и проведение самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Нормативы IY, Y ступеней ВФСК ГТО.		
	10.	Определение уровня физической подготовленности (тестирование).	Нормативы IY, Y ступеней ВФСК ГТО.		
Спортивные игры (баскетбол) – 11 ч.	11.	ТБ и правила поведения на уроках по спортивным играм (ИОТ-036-2020). Техника передвижений и владения мячом. Правила игры. Развитие координационных способностей.	Текущий		
	12.	Правила игры. Техника передвижений, владения мячом. Развитие координационных качеств.	Текущий		
	13.	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей.	Текущий		
	14.	Контроль техники владения мячом в комбинациях из освоенных элементов баскетбола. Развитие координационных способностей.	Контроль техники		
	15.	Техника броска одной рукой от плеча с прыжком. Развитие координации.	Текущий		
	16.	Техника бросков мяча с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Текущий		
	17.	Контроль техники бросков мяча с места и в движении с пассивным сопротивлением	По технике исполнения		

		защитника. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.			
	18.	Техника индивидуальной защиты и нападения. Перехват мяча и быстрый прорыв. Судейство. Развитие координационных способностей.	Текущий		
	19.	Контроль техники владения мячом. Судейство. Развитие координационных качеств.	Контроль техники владения мячом в игровых условиях		
	20.	Тактика игры и индивидуальная защита. Развитие координационных способностей			
	21.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Оценка умений взаимодействия со сверстниками в процессе игровых действий и приемов		
Гимнастика с элементами акробатики – 12 ч.	22.	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики (ИОТ-035-2020). Осанка человека. Освоение строевых упражнений. Команды «Полоборота направо(налево)!», «Полшага!», «Полный шаг!».	Текущий		
	23.	Освоение техники строевых упражнений, висов и упоров. Страховка. Развитие силовых способностей и гибкости.	М.: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Д.: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор		
	24.	Техника строевых упражнений, висов и упоров. Сгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей и гибкости.	Тестирование. Сгибание рук в упоре лежа:		

			М.: «5» - 18 раз; «4» - 17-13; «3» - 12 и меньше. Д.: «5» - 12 и больше; «4» - 11-9; «3» - 8 и меньше		
	25.	Техника строевых упражнений, висов и упоров. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей и гибкости.	Тестирование. Подтягивание на перекладине: М.: «5» - 8 и больше; «4» - 7-6; «3» - 5 и меньше. Д.: «5» - 19 и больше; «4» - 18-12; «3» - 11 и меньше		
	26.	Контроль техники строевых упражнений, висов и упоров. Развитие силовых способностей и гибкости.	Контроль техники простых и сложных висов		
	27.	Режим дня школьника. Техника строевых упражнений и опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	Текущий		
	28.	Правила самостоятельных занятий. Техника опорного прыжка. Контроль скоростно-силовых способностей и выносливости.	Тестирование. Прыжки через скакалку за 1 мин.: М.- «5» - 120 р. «4» - 110 «3» - 100; Д. – «5» - 120; «4» - 110; «3» - 100		

	29.	Правила самостоятельных занятий. Контроль техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей и ловкости.	Оценка техники выполнения опорного прыжка		
	30.	Техника двигательного действия и техническая подготовка. Освоение техники акробатических элементов. Развитие координационных способностей и гибкости.	М.: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Д.: кувырок назад в полушпагат		
	31.	Контроль техники акробатических элементов. Развитие координационных способностей и гибкости.	Оценка техники акробатических комбинаций		
	32.	Освоение техники преодоления гимнастической полосы препятствий. Воспитание личностных и двигательных качеств.	Текущий		
	33.	Контроль знаний. Техника преодоления полосы препятствий. Воспитание личностных и двигательных качеств.	Контроль знаний		
Лыжная подготовка – 12 ч.	34.	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки (ИОТ-037-2020).Первая помощь при обморожениях и при травмах. Техника попеременного двухшажного хода, поворотов на месте переступанием.	Текущий		
	35.	Техника преодоления бугров и впадин на лыжах. Освоение техники поворотов на месте махом. Развитие выносливости.	Текущий		
	36.	Освоение техники одновременного одношажного хода. Развитие выносливости.	Текущий		
	37.	Контроль поворотов на месте махом. Техника одновременного одношажного	Оценка техники выполнения		

		хода. Чередование лыжных ходов. Развитие выносливости.	поворотов на месте махом		
	38.	Техника одновременного одношажного хода. Чередование лыжных ходов. Развитие выносливости.	Текущий		
	39.	Классификация современных видов лыжного спорта. Контроль техники одновременного одношажного хода. Чередование лыжных ходов. Развитие выносливости.	По технике исполнения		
	40.	Чередование лыжных ходов в зависимости от лыжной трассы. Техника преодоления бугров и впадин. Развитие выносливости.	Текущий		
	41.	Техника подъема в гору скользящим шагом и спусков с горы в различных стойках, торможение «упором». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.	Текущий		
	42.	Контроль техники подъема скользящим шагом и спусков с горы в различных стойках, торможения «упором». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.	По технике исполнения.		
	43.	Непрерывное передвижение на лыжах по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Текущий		
	44.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Непрерывное передвижение на лыжах по пересеченной местности. Контроль специальной выносливости выносливости.	Тестирование. Прохождение дистанции 2км.: М.: «5» - 14,00; «4» - 15,01-14,59; «3» - 15,00; Д.: «5» - 14,30; «4» - 14,31-15,29; «3» - 15,30		

	45.	Непрерывное передвижение на лыжах по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Тестирование. Прохождение дистанции до 4км без учета времени.		
Спортивные игры(волейбол) – 11 ч.	46.	ТБ и правила поведения на уроках волейбола (ИОТ-036-2020). Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Развитие координационных способностей.	Текущий		
	47.	Техника нижней прямой подачи. Судейство. Развитие координационных способностей.	Текущий		
	48.	Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху на месте над собой и в парах через сетку. Развитие координационных способностей.	Контроль техники передач двумя руками сверху на месте над собой.		
	49.	Техника приема и передач мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	Текущий		
	50.	Техника приема и передач мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	Взаимоконтроль техники передач двумя руками снизу на месте над собой.		
	51.	Техника приема и передач мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	Текущий		
	52.	Техника приема и передач мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	Контроль техники передач мяча двумя руками сверху в парах через сетку.		
	53.	Техника прямого нападающего удара. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Развитие координационных способностей.	Текущий		

	54.	Техника прямого нападающего удара. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Развитие координационных способностей.	Текущий		
	55.	Контроль техники подачи. Техника основных приемов игры. Развитие координационных способностей.	Техника нижней прямой подачи мяча через сетку (К).		
	56.	Контроль знаний, техники и тактики игры. Развитие координационных способностей.	Контроль знаний по теме и индивидуальных действий и умений взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры		
Элементы единоборств – 4 ч.	57.	ТБ и правила поведения на уроках единоборств. Понятие и классификация единоборств. Техника стоек и перемещений. Развитие силовых способностей.	Текущий		
	58.	Гигиена борца. Техника приемов захватов рук и туловища. Развитие силовых способностей.	Тестирование. Сгибание рук в упоре лежа: М.: «5» - 36 р.; «4» - 20 р.; «3» - 10 р.; Д.: «5» - 20 р.; «4» - 12 р.; «3» - 6 р.		
	59.	Влияние занятий единоборствами на организм человека. Техника освобождения от захватов. Развитие координационных способностей.	Текущий		

	60.	Техника и тактика приемов борьбы за выгодное положение. Развитие координационных способностей.	Текущий		
Спорт	61.	ВФСК ГТО, как форма оценки уровня физической подготовленности школьников. Организация и проведение самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Тестирование. Оценка физической подготовленности школьников		
	62.	ВФСК ГТО, как форма оценки уровня физической подготовленности школьников. Организация и проведение самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Тестирование. Оценка физической подготовленности школьников		
Легкая атлетика – 6ч.	63.	ТБ и правила поведения на уроках легкой атлетики (ИОТ-035-2020). Влияние бега на организм человека. Техника бега. Развитие скоростных способностей и выносливости.	Текущий		
	64.	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Техника спринтерского бега с высокого старта. Контроль скоростных качеств.	Тестирование. Бег 60 м.: М.: «5» - 10,2 с; «4»- 10,8; «3»- 11,4; Д.: «5»-10,4 с.; «4»-10,9; «3»-11,6.		
	65.	Виды метания. Техника метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий		
	66.	Основные правила соревнований по бегу. Техника бега на средние дистанции. Контроль скоростной выносливости.	Тестирование. Бег 1000 м: Д.: «5»-5,00; «4»-5,01-7,00; «3»-7,01; М.: «5»- 4,20;		

			«4»-4,21-6,15; «3»-6,16		
	67.	Правила соревнований в метании мяча. Контроль техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	Контроль техники метания мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов на дальность, в коридор 10 м.		
	68.	Техника и тактика длительного бега. Контроль выносливости.	Тестирование. Бег на результат 1500 м (К).		

Календарно - тематическое планирование по физической культуре 8 класс 2 ч.

Тема, (раздел), количество часов	№ урока	Тема урока	Контроль	Дата проведения	Корректировка
Легкая атлетика – 10 ч.	1.	Техника безопасности и правила поведения на уроках легкой атлетики (ИОТ-035-2020). История развития физической культуры и л/а. Значение л/а упражнений на организм человека. Овладение техникой спринтерского бега, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.			
	2.	Фазы спринтерского бега и овладение техникой низкого старта. Развитие скоростных способностей.			
	3.	Правила л/а соревнований по бегу и комплекс ГТО. Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта до 70-80 м. Бег на результат (60 м). Развитие скоростных способностей.	Тестирование. Бег 60 м: М.: «5»- 10,2 «4»- 10,8; «3»- 11,4 с.; Д.: «5»- 10,4		

			«4»- 10,9 «3»- 11,6 с.		
	4.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Овладение техникой длительного бега. Бег на результат (100 м.). Развитие выносливости.	Тестирование. Бег 100 м: М.: «5»- 16,5; «4» - 17,0; «3» - 17,5; Д.: «5» - 20,2; «4» - 19,2; «3» - 18,2.		
	5.	Овладение техникой длительного бега. Бег на результат 300 м. Развитие скоростной выносливости. Правила л/а соревнований.	Тестирование. Бег 300 м: М.: «5»- 1.00 «4»- 1.10 «3»- 1.17; Д.: «5»- 1.10 «4»- 1.17 «3»- 1.25 с.		
	6.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Овладение техникой длительного бега, техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.			
	7.	Правила л/а соревнований в прыжках. Овладение техникой длительного бега. Контроль техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Тестирование. Прыжок в длину с разбега. Д.: «5» - 360 см; «4» -310 см; «3» - 260. М.: «5» - 410 см; «4» - 370 см; «3» - 310 см.		

	8.	Темп, скорость и объем легкоатлетических упражнений. Овладение техникой длительного бега, техникой метания малого мяча. Развитие выносливости.			
	9.	Уровень физической подготовленности школьников. Овладение техникой длительного бега, техникой метания малого мяча. Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости.	Тестирование. Д.: «5» - 5,00; «4» - 5,01-7,00; «3» - 7,01; М.: «5» - 4,20; «4» - 4,21-6,15; «3» - 6,16		
	10.	Овладение техникой длительного бега, техникой метания малого мяча. Бег 1500 - 2000 м на результат. Развитие выносливости.	Тестирование. Д.: «5» - 7,30; «4» - 7,31-8,29; «3» - 8,30 М.: «5» - 7,00; «4» - 7,01-7,50; «3» - 7,51		
Спортивные игры(баскетбол) – 5 ч.	11.	ТБ и правила поведения на уроках по спортивным играм (ИОТ-036-2020). Баскетбол. История развития. Овладение техникой передвижений и владения мячом. Развитие координационных способностей.			
	12.	Совершенствование техники бросков мяча с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	По технике исполнения: Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча с двух шагов после ведения. (К).		
	13.	Освоение техники индивидуальной защиты и нападения. Перехват мяча и быстрый			

		прорыв. Судейство. Развитие координационных способностей.			
	14.	Закрепление техники владения мячом и тактики игры. Судейство. Развитие координационных качеств.	Контроль техники освоенных элементов баскетбола в полосе препятствий.		
	15.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Оценка умений взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий и приемов		
Гимнастика элементами акробатики – 13 ч.	с 16.	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики (ИОТ-035-2020). История развития гимнастики. Строевые упражнения. Техника висов и упоров. Развитие силовых способностей и гибкости.			
	17.	Первая помощь при травмах и ушибах. Освоение техники строевых упражнений, висов и упоров. Развитие силовых способностей и гибкости.			
	18.	Овладение техникой строевых упражнений, висов и упоров. Страховка. Развитие силовых способностей и гибкости.	Контроль по технике перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.		
	19.	Профессионально-прикладная физическая культура. Овладение техникой строевых упражнений, висов и упоров. Развитие силовых способностей и гибкости.	Тестирование. Сгибание рук в упоре лежа: М.: «5» - 18 раз; «4» - 17-13;		

			«3» - 12 и меньше. Д.: «5» - 12 и больше; «4» - 11-9; «3» - 8		
	20.	Физическая культура и олимпийское движение в России. Владение техникой строевых упражнений, висов и упоров. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей и гибкости.	Тестирование. Подтягивание на перекладине: М.: «5» - 8 и больше; «4» - 7-6; «3» - 5 и меньше. Д.: «5» - 19 и больше; «4» - 18-12; «3» - 11		
	21.	Освоение техники строевых упражнений, висов и упоров. Развитие силовых способностей и гибкости.	Контроль техники исполнения комбинаций из разученных упражнений на перекладине.		
	22.	Олимпиады современности. Освоение техники строевых упражнений и опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств и координации.			
	23.	Достижения российских спортсменов в Олимпийских играх современности. Освоение техники строевых упражнений и опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств и координации.			
	24.	Освоение техники строевых упражнений и опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств и координации.			

	25.	Правила самостоятельных занятий. Овладение техникой строевых упражнений и опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей и координации.	Тестирование. Прыжки через скакалку М.- «5» - 125 р. «4» - 105 «3» - 90; Д. – «5» - 125; «4» - 110; «3» - 100		
	26.	Техника двигательного действия и техническая подготовка. Освоение техники акробатических элементов. Развитие физических способностей.			
	27.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Освоение техники акробатических элементов и лазанья. Развитие физических способностей.			
	28.	Виды гимнастики. Освоение техники акробатических элементов и лазанья. Развитие физических способностей.	Оценка техники акробатических комбинаций		
Лыжная подготовка – 14 ч.	29.	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки (ИОТ-037-2020). Первая помощь при обморожениях и при травмах. Освоение техники попеременного двухшажного хода, поворотов на месте переступанием.			
	30.	Значение занятий лыжным спортом на организм человека. Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости.			

	31.	История развития лыжного спорта. Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости.			
	32.	Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Овладение техникой одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Развитие выносливости.			
	33.	Освоение техники лыжных ходов, спусков и подъемов. Развитие выносливости.			
	34.	Освоение техники ходов, спусков и подъемов. Развитие выносливости.	По технике исполнения одновременного одношажного хода (стартовый вариант).		
	35.	Освоение техники лыжных ходов, спусков и подъемов. Чередование лыжных ходов. Развитие выносливости.	Оценка техники торможения и поворотов «пругом»		
	36.	Освоение техники конькового хода. Чередование лыжных ходов. Развитие выносливости.			
	37.	Классификация современных видов лыжного спорта. Освоение техники конькового хода. Чередование лыжных ходов. Развитие выносливости.			
	38.	Освоение техники подъема в гору и спусков с горы в различных стойках, торможение «пругом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.			
	39.	Овладение техникой лыжных ходов и техникой подъемов, спусков с горы и торможения. Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.	Оценка техники конькового хода		

	40.	Лыжные курорты Челябинской области. Овладение техникой лыжных ходов, спусков и подъемов. Развитие выносливости.			
	41.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Освоение техники лыжных ходов, техники преодоления бугров и впадин. Развитие выносливости	Тестирование. Дистанция 1 км: Ю.: «5» - 5.00; «4» - 5.30; «3» - 6.00. Д.: «5» - 5.30; «4» - 6.00; «3» - 6.30.		
	42.	Овладение техникой лыжных ходов, преодоления бугров и впадин во время непрерывного передвижения на лыжах. Развитие выносливости.	Тестирование. Дистанция: М.-4,5 км. «5» - 14,00; «4» - 15,01-14,59; «3» - 15,00; Д.-3,5 км: «5» - 14,30; «4» - 14,31-15,29; «3» - 15,30		
Спортивные игры(волейбол) – 9 ч.	43.	ТБ и правила поведения на уроках волейбола (ИОТ-036-2020). История развития волейбола. Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Развитие координационных способностей.			
	44.	Основные правила соревнований по волейболу. Освоение техники приёма и передачи мяча на месте и после перемещения. Развитие координационных способностей.			

	45.	Освоение техники нижней прямой подачи, приема и передачи мяча через сетку. Развитие координационных способностей	Взаимоконтроль техники передач двумя руками сверху на месте над собой(К).		
	46.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Освоение техники нижней прямой подачи и приема и передачи мяча через сетку. Развитие координационных способностей	Взаимоконтроль техники передач двумя руками снизу на месте над собой(К).		
	47.	Освоение техники владения мячом и тактики позиционного нападения с изменением позиций игроков (6:0) и зонной защиты. Развитие координационных способностей.			
	48.	Закрепление техники владения мячом и освоение тактики позиционного нападения с изменением позиций игроков (6:0) и зонной защиты. Развитие координационных способностей.			
	49.	Освоение техники основных приемов игры, тактики нападения и защиты. Развитие координационных способностей.			
	50.	Освоение техники основных приемов игры, тактики нападения и защиты. Развитие координационных способностей.	Оценка индивидуальных действий и умений взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры		
	51.	Освоение техники основных приемов игры, тактики нападения и защиты. Развитие координационных	Контрольная работа по теме «Волейбол»		

Элементы единоборств - 5 ч.	52.	ТБ и правила поведения на уроках единоборств. Понятие и классификация единоборств. Техника стоек и перемещений. Развитие силовых способностей.			
	53.	Гигиена борца. Овладение техникой приемов захватов рук и туловища и освобождения от захватов. Развитие силовых и координационных способностей.	Тестирование. Сгибание рук в упоре лежа: М.: «5» - 40 р.; «4» - 30; «3» - 20 р.; Д.: «5» - 15; «4» - 10; «3» - 6		
	54.	Национальные виды единоборств. Овладение приемами страховки. Развитие силовых и координационных способностей.			
	55.	Национальные виды единоборств. Овладение приемами страховки. Развитие силовых и координационных способностей.			
	56.	Овладение техникой и тактикой приемов борьбы за выгодное положение. Развитие координационных и силовых способностей.	Контроль техники стоек, перемещений, захватов рук и туловища в противостоянии сопернику, освобождения от захватов в упражнениях на силу и единоборствах в парах.		

Легкая атлетика – 12 ч.	57.	ТБ и правила поведения на уроках легкой атлетики (ИОТ-035-2020). Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями. Уровень физической подготовленности школьников.	Тестирование		
	58.	Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями. Уровень физической подготовленности школьников.	Тестирование		
	59.	Определение уровня физической подготовленности школьников. Значение легкоатлетических упражнений на организм человека. Развитие выносливости.	Тестирование		
	60.	Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта, эстафетного бега. Развитие скоростных способностей.			
	61	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Освоение техникой спринтерского бега с низкого старта. Развитие скоростных качеств.	Тестирование. Бег на 100 м.: М.: «5» - 16,5 с; «4»- 17,0; «3»- 17,5; Д.: «5»-18,2 с.; «4»-19,2; «3»-20,2.		
	62.	Виды метания. Освоение техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств			
	63.	Влияние бега на организм человека. Освоение техники длительного бега и техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.			

	64.	Основные правила соревнований по л/а. Освоение техники длительного бега и техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Тестирование. Бег на 100 м: Бег 1000 м: Д.: «5»-5,00; «4»-5,01-7,00; «3»-7,01; М.: «5»- 4,20; «4»-4,21-6,15; «3»-6,16		
	65.	Правила соревнований в метании. Освоение техники длительного бега и техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Легкоатлетические упражнения для развития двигательных качеств. Комплекс ГТО.	Тестирование. Метание мяча: М: «5» - 42 м; «4» - 37; «3» - 28. Д.:»5» - 27 м; «4» - 21; «3» - 17. Тестирование. Бег М.-3км: «5» - 16,00; «4» - 16,50; «3» - 17,50; Д.-2 км: «5» - 11,00; «4» - 12,30; «3» - 13,40.		
	66.	Правила соревнований в метании. Освоение техники длительного бега и техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Легкоатлетические упражнения для развития двигательных качеств. Комплекс ГТО.	Тестирование. Бег М.-3км: «5» - 16,00; «4» - 16,50; «3» - 17,50; Д.-2 км: «5» - 11,00; «4» - 12,30;		

			«3» - 13,40.		
	67.	Правила соревнований в метании. Освоение техники длительного бега и техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Легкоатлетические упражнения для развития двигательных качеств. Комплекс ГТО.	Тестирование. Бег М.-3км: «5» - 16,00; «4» - 16,50; «3» - 17,50; Д.-2 км: «5» - 11,00; «4» - 12,30; «3» - 13,40.		
	68.	Правила соревнований в метании. Освоение техники длительного бега и техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Легкоатлетические упражнения для развития двигательных качеств. Комплекс ГТО.	Тестирование. Бег М.-3км: «5» - 16,00; «4» - 16,50; «3» - 17,50; Д.-2 км: «5» - 11,00; «4» - 12,30; «3» - 13,40.		

Календарно - тематическое планирование по физической культуре 9 класс 2 часа в неделю

Тема, (раздел), количество часов	№ урока	Тема урока	Форма контроля	Дата проведения	Корректировка
Легкая атлетика – 8 ч.	1.	Техника безопасности и правила поведения на уроках легкой атлетики (ИОТ-035-2020). Значение л/а упражнений на организм человека. Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Фазы спринтерского бега и овладение техникой низкого старта. Развитие скоростных способностей.			

	2.	Правила л/а соревнований по бегу и комплекс ГТО. Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта до 70-80 м. Развитие скоростных способностей. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Овладение техникой длительного бега. Бег на результат (100 м.). Развитие скоростных способностей.	Бег 100 м: М.: «5»- 16,5; «4» - 17,0; «3» - 17,5; Д.: «5» - 20,2; «4» - 19,2; «3» - 18,2.		
	3.	Фазы длительного бега. Овладение техникой длительного бега, эстафетного бега. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного и эстафетного бега. Развитие скоростной выносливости. Правила л/а соревнований.			
	4.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Овладение техникой бега на средние дистанции, техникой прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег 300 м Д.: «5»- 1.00 «4»- 1.10 «3»- 1.20; 500 м Ю.: «5»- 1.45; «4»- 2.00; «3»- 2.15		
	5.	Правила л/а соревнований в прыжках. Овладение техникой длительного бега. Контроль техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Д.: «5» - 360 см; «4» -310 см; «3» - 260. М.: «5» - 410 см; «4» - 370 см; «3» - 310 см.		
	6.	Темп, скорость и объем легкоатлетических упражнений. Уровень физической подготовленности школьников. Овладение	Д.: «5» - 5,00; «4» - 5,01-7,00; «3» - 7,01; М.: «5» - 4,20;		

		техникой длительного бега, техникой метания малого мяча. Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости.	«4» - 4,21-6,15; «3» - 6,16.		
	7.	Овладение техникой длительного бега, техникой метания малого мяча. Бег 1500 - 2000 м на результат. Развитие выносливости.	Д.: «5» - 7,30; «4» - 7,31-8,29; «3» - 8,30 М.: «5» - 7,00; «4» - 7,01-7,50; «3» - 7,5.		
	8.	Уровень физической подготовленности школьников. Организация и проведение самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Тестирование уровня физической подготовленности школьников		
Спортивные игры (баскетбол) – 10 ч.	9.	ТБ и правила поведения на уроках по спортивным играм (ИОТ-036-2020). История развития. Овладение техникой передвижений и владения мячом. Развитие двигательных способностей.			
	10.	Технические приемы баскетбола. Освоение техники передвижений, владения мячом. Знания о физической культуре. Освоение техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника и техники владения мячом. Развитие двигательных способностей.			
	11.	Освоение техники владения мячом в комбинациях из освоенных элементов баскетбола. Освоение техники броска мяча одной рукой от головы в движении.			

		Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.			
	12.	Контроль техники владения мячом в комбинациях из освоенных элементов баскетбола. Развитие координационных способностей.	Оценка по технике исполнения		
	13.	Освоение техники бросков мяча с места и в движении с пассивным сопротивлением. Совершенствование техники бросков мяча с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	По технике исполнения		
	14.	Совершенствование техники бросков мяча с места и в движении с пассивным противодействием защитника в прыжке. Штрафной бросок. Развитие двигательных способностей.	По технике исполнения		
	15.	Освоение техники индивидуальной защиты и техники бросков. Освоение техники индивидуальной защиты и нападения. Перехват мяча и быстрый прорыв. Судейство Развитие двигательных способностей.			
	16.	Закрепление техники владения мячом и освоение тактических действий игры. Судейство. Развитие организационных способностей.	Оценка техники владения мячом		
	17.	Закрепление техники владения мячом и освоение тактических действий игры. Судейство. Развитие координационных способностей.	Оценка техники владения мячом		

	18.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Оценка умений взаимодействия со сверстниками в процессе игровых действий и приемов		
Гимнастика элементами акробатики – 13 ч.	19.	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики (ИОТ-035-2020). История развития гимнастики. Строевые упражнения. Техника висов и упоров. Развитие двигательных способностей.			
	20.	Первая помощь при травмах и ушибах. Освоение техники строевых упражнений, висов и упоров. Развитие двигательных способностей.			
	21.	Овладение техникой строевых упражнений, висов и упоров. Страховка. Развитие двигательных способностей.	По технике исполнения		
	22.	Овладение техникой строевых упражнений, висов и упоров. Развитие двигательных способностей.	По технике исполнения		
	23.	Адаптивная физическая культура. Овладение техникой строевых упражнений, висов и упоров. Страховка. Развитие двигательных способностей.	По технике исполнения		
	24.	Профессионально- прикладная физическая культура. Овладение техникой строевых упражнений, висов и упоров. Развитие двигательных способностей.	Сгибание рук в упоре лежа: М.: «5» - 18 раз; «4» - 17-13; «3» - 12 и меньше. Д.: «5» - 12 и больше; «4» - 11-9; «3» - 8 и меньше (по учебнику)		

	25.	Физическая культура и олимпийское движение в России. Овладение техникой строевых упражнений, висов и упоров. Развитие двигательных способностей.	Подтягивание на перекладине: М.: «5» - 8 и больше; «4» - 7-6; «3» - 5 и меньше. Д.: «5» - 19 и больше; «4» - 18-12; «3» - 11 и меньше (по учебнику, табл.29)		
	26.	Освоение техники строевых упражнений, висов и упоров. Развитие силовых способностей и гибкости.	Оценка техники исполнения упражнений		
	27.	Олимпиады современности. Достижения российских спортсменов в Олимпийских играх современности. Олимпиады современности. Освоение техники опорных прыжков. Развитие двигательных способностей.			
	28.	Олимпийские принципы, традиции, символика. Освоение техники строевых упражнений и опорного прыжка. Развитие двигательных способностей.	Челночный бег Ю.: «5»-10.1; «4»- 10,6; «3»- 11,2. Ю.: «5»-10,3; «4»- 10,8; «3»- 11,8.		
	29.	Правила самостоятельных занятий. Овладение техникой строевых упражнений и опорного прыжка. Развитие двигательных способностей.	Прыжки через скакалку М.- «5» - 125 р. «4» - 105 «3» - 90; Д. –		

			«5» - 125; «4» - 110; «3» - 100.		
	30.	Освоение техники опорного прыжка. Правила самостоятельных занятий. Развитие скоростно-силовых способностей и координации.	Оценка техники выполнения опорного прыжка		
	31.	Техника двигательного действия и техническая подготовка. Виды гимнастики. Освоение техники акробатических элементов. Развитие двигательных способностей.	Оценка техники акробатических комбинаций		
Лыжная подготовка – 13 ч.	32.	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки (ИОТ-037-2020). Первая помощь при обморожениях и при травмах. Совершенствование техники лыжных ходов, поворотов на месте переступанием.			
	33.	Значение занятий лыжным спортом на организм человека. Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости.			
	34.	История развития лыжного спорта. Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	Оценка техники попеременного двухшажного хода		
	35.	Овладение техникой лыжных ходов. Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Овладение техникой четырехшажного хода. Развитие выносливости.	Оценка техники одновременного бесшажного хода		
	36.	Освоение техники ходов, спусков и подъемов. Чередование лыжных ходов. Развитие выносливости.	Оценка техники попеременных лыжных ходов		

	37.	Классификация современных видов лыжного спорта. Освоение техники конькового хода. Чередование лыжных ходов. Развитие выносливости.	Оценка техники одновременного одношажного хода		
	38.	Овладение техникой лыжных ходов, спусков и подъемов. Развитие выносливости.	Оценка техники одновременного двухшажного хода		
	39.	Освоение техники лыжных ходов, преодоление контруклонов, подъемов и спусков на лыжах. Развитие выносливости.			
	40.	Освоение техники лыжных ходов, горнолыжной техники. Развитие выносливости.	Оценка техники преодоления контруклона		
	41.	Овладение техникой лыжных ходов и горнолыжной техникой. Развитие выносливости.	Оценка техники конькового хода		
	42.	Лыжные курорты Челябинской области. Чередование лыжных ходов, спусков и подъемов. Развитие выносливости.	Оценка техники перехода с попеременных ходов на одновременные		
	43.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Освоение техники лыжных ходов, горнолыжной техники. Развитие выносливости.	Дистанция 1км: Ю.: «5» - 5.00; «4» - 5.30; «3» - 6.00. Д.: «5» - 5.30; «4» - 6.00; «3» - 6.30.		
	44.	Овладение техникой лыжных ходов, преодоления контруклонов, бугров и впадин во время непрерывного передвижения на лыжах. Развитие выносливости.	Контроль прохождения дистанции до 5 км без учета времени		

Спортивные игры (волейбол) – 12 ч.	45.	ТБ и правила поведения на уроках волейбола (ИОТ-036-2020). История развития волейбола. Освоение техники передач и приемов мяча у сетки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Развитие двигательных способностей.			
	46.	Основные правила соревнований по волейболу. Освоение техники передач и приемов мяча у сетки, через сетку. Передача мяча стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Судейство. Развитие двигательных способностей.			
	47.	Освоение техники нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки, приемов и передач мяча через сетку, у сетки. Развитие двигательных способностей.	Взаимоконтроль техники передач и приемов мяча в парах у сетки (50 см) (К).		
	48.	Освоение техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки, приемов и передач мяча, у сетки, через сетку. Развитие двигательных способностей.	Взаимоконтроль техники передач мяча двумя руками сверху в прыжке в парах через сетку.		
	49.	Освоение техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки, приемов и передач мяча через сетку, у сетки. Освоение техники прямого нападающего удара при встречных передачах и тактики свободного нападения и личной защиты. Развитие координационных способностей.			
	50.	Освоение техники прямого нападающего удара при встречных передачах и тактики свободного нападения и личной защиты. Развитие двигательных способностей.	Взаимоконтроль техники передачи мяча сверху, стоя		

			спиной к цели в парах (К).		
	51.	Освоение техники прямого нападающего удара и тактики позиционного нападения и зонной защиты. Освоение техники владения мячом и тактики позиционного нападения и зонной защиты. Развитие двигательных способностей.			
	52.	Закрепление техники владения мячом и освоение тактики нападения и защиты. Развитие двигательных способностей.			
	53.	Закрепление техники владения мячом и освоение тактики нападения и защиты. Развитие двигательных способностей.	Контроль техники передвижений, приемов, передач во встречных колоннах		
	54.	Закрепление техники владения мячом и освоение тактики нападения и защиты. Развитие двигательных способностей.	Контроль техники нижней прямой подачи через сетку в заданную часть площадки.		
	55.	Освоение техники основных приемов игры, тактики нападения и защиты. Развитие двигательных способностей.	Оценка индивидуальных действий и умений взаимодействовать со сверстниками во время игры		
	56.	Освоение техники основных приемов игры, тактики нападения и защиты. Развитие двигательных способностей.	Контрольная работа по теме «Волейбол»		
Элементы единоборств – 5 ч.	57.	ТБ и правила поведения на уроках единоборств. Понятие и классификация единоборств. Техника стоек и перемещений. Развитие двигательных способностей.			

	58.	Влияние занятий единоборствами на организм человека. Овладение техникой приемов захватов рук и туловища. Гигиена борца. Овладение техникой приемов захватов рук и туловища и освобождения от захватов. Развитие двигательных способностей.	Тестирование уровня физической подготовленности. Сгибание рук в упоре лежа: М.: «5» - 40 р.; «4» - 30; «3» - 20 р.; Д.: «5» - 15; «4» - 10; «3» - 6		
	59.	Национальные виды единоборств. Овладение приемами страховки. Овладение техникой и тактикой приемов борьбы за выгодное положение. Развитие двигательных способностей.			
	60.	Овладение техникой и тактикой приемов борьбы за выгодное положение. Развитие двигательных способностей.	Контроль умения самостоятельно найти необходимую информацию по теме (оценка сообщения)		
	61.	Овладение техникой и тактикой приемов борьбы за выгодное положение. Развитие координационных и силовых способностей.	Контроль техники стоек, перемещений, захватов рук и туловища в противостоянии сопернику, освобождения от захватов в упражнениях на силу и единоборствах в парах.		

Легкая атлетика – 7ч.	62.	ТБ и правила поведения на уроках легкой атлетики (ИОТ-035-2020). Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями. Комплекс ГТО, как форма оценки уровня физической подготовленности школьников.	Тестирование уровня физической подготовленности школьников.		
	63.	Комплекс ГТО, как форма оценки уровня физической подготовленности школьников. Значение легкоатлетических упражнений на организм человека. Развитие выносливости.	Тестирование уровня физической подготовленности школьников.		
	64.	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Освоение техники спринтерского бега с низкого старта. Виды метания. Освоение техники метания мяча. Влияние бега на организм человека. Освоение техники длительного бега и техники метания мяча. Развитие скоростных качеств.	Тестирование. Бег на результат 100 м: М.: «5» - 16,5 с; «4»- 17,0; «3»- 17,5; Д.: «5»-18,2 с.; «4»-19,2; «3»-20,2.		
	65.	Основные правила соревнований по л/а. Освоение техники длительного бега и техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Тестирование. Бег 1000 м: Д.: «5»-5,00; «4»-5,01-7,00; «3»-7,01; М.: «5»- 4,20; «4»-4,21-6,15; «3»-6,16		
	66.	Правила соревнований в метании. Освоение техники длительного бега и техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	Тестирование. Метание мяча 150 гр. на дальность: М: «5» - 42 м; «4» - 37; «3» - 28.		

			Д.:»5» - 27 м; «4» - 21; «3» - 17.		
	67.	Освоение техники и тактики длительного бега. Развитие выносливости.	Тестирование. Бег до 3 км. М.: «5» - 16, 00; «4» - 16,50; «3» - 17,50; Бег до 2 км. Д.: «5» - 11,00; «4» - 12,30; «3» - 13,40.		
	68.	Легкоатлетические упражнения для развития двигательных качеств. Комплекс ГТО.			

Приложение 2

Оценочные материалы

Критерии оценивания

Особенность оценивания обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» для специальных медицинских групп «А» и «Б» (письмо Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»):

- при текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся СМГ «А» соблюдаются принципы доступности и индивидуализации, которые означают оптимальное соответствие задач, средств и методов контроля возможностям обучающегося. При оценивании необходимо руководствоваться требованиями образовательных программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. Кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени усвоения программного материала учитываются успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. Акцент при оценивании обучающихся делается

мотивации к занятиям физической культурой и динамике их физических возможностей.

Положительная отметка выставляется обучающемуся, который не продемонстрировал существенных результатов в овладении программным материалом по предмету, но регулярно посещал уроки, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корректирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Итоговая отметка обучающимся СМГ «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний, динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

- обучающиеся СМГ «Б» оцениваются в ходе промежуточной аттестации на основании представленной медицинским учреждением справки установленного образца о прохождении курса ЛФК.

Нормы оценок за все виды работ обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» соответствуют общим требованиям характеристик цифровой отметки для предметных результатов (Пункт 1 Приложения).

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки на учебном предмете «Физическая культура».

В основе оценивания лежат:

- теоретические знания понятий, техники выполнения, правил по предмету;
- приобретенные двигательные умения и навыки;
- творческий подход к выполнению заданий.

Ошибки:

- нарушение инструкции выполнения упражнений;
- нарушение техники выполнения упражнений;
- низкий результат спортивного норматива в соответствии с физиологическими способностями обучающегося.

Недочеты:

- отсутствие спортивной формы;
- незначительное нарушение спортивной формы одежды, влияющее на функциональность движений;
- незначительное изменение техники выполнения упражнения, исходя из индивидуальных особенностей обучающегося;

–незначительное нарушение дисциплины при выполнении упражнения.

Особенности организации контроля обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) по адаптированной программе по предмету «Физическая культура»

При оценке обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по адаптированным программам по учебному предмету «Физическая культура» учитывается уровень самостоятельности обучающихся, особенности его развития.