**Пояснительная записка**

**5-9 классы**

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре и Образовательной программы МБОУ «Школа №68» Приволжского района г.Казани

**Цели:**

* укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
* формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (утренней гимнастики, физкультминутки, подвижных игр на учебных переменах); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, форма осанки, частота сердечных сокращений после выполнения физических нагрузок и др.).

**Задачи** физического воспитания учащихся направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

- выработку представлений об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы:**

**У выпускника будут сформированы:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

## Метапредметные результаты.

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

• систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

**Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

* анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
* идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
* выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
* ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
* формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
* обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

* определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
* обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
* определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
* выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
* выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
* составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
* определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
* описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
* планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

* определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
* систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
* отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
* оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
* находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
* работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
* устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
* сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

1. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

* определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
* анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
* свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
* оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
* обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
* фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

1. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

* наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
* соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
* принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
* самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
* ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
* демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

**Познавательные УУД**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

* объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
* выделять явление из общего ряда других явлений;
* определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
* делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

* обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
* определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
* создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
* строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
* преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
* строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

1. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

* находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
* ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
* устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
* резюмировать главную идею текста;

9. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

* определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
* осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
* формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
* соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

**Коммуникативные УУД**

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

* определять возможные роли в совместной деятельности;
* играть определенную роль в совместной деятельности;
* определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
* корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
* критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
* предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
* выделять общую точку зрения в дискуссии;
* договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
* организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

1. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

* определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
* отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
* соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
* высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
* принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

* целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

#### По годам обучения и по разделам планируемые предметные результаты структурированы и конкретизированы следующим образом:

#### Физическая культура

**5 класс**

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

**6 класс**

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

**7 класс**

**Обучающийся научится:**

* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

**8 класс**

**Обучающийся научится:**

* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*  *(Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории)*

**9 класс**

**Выпускник научится:**

* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*  *(Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории)*

**Физическая культура:**

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

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

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

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

**Физическая культура**

**По годам обучения содержание программы на уровень основного общего образования по физической культуре структурировано следующим образом**:

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

**5 класс**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*  Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

* Подбор упражнений и составление физкультминуток, физкультпауз. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Плавание.Технические действия в воде. Имитационные упражнения. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде: погружение в воду с открытыми глазами, «поплавок». Упражнения по освоению технических действий в воде: задержка дыхания , упражнения на всплывание. (Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории)

Обучение составлению индивидуальных комплексов лечебной ФК.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Подготовка к выполнению видов испытании (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжной подготовки**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»:«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол и мини-футбола: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**6 класс**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

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

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

**Физическая культура человека**

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

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

* Подбор упражнений и составление физкультминуток, физкультпауз. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. (Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории)

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Подготовка к выполнению видов испытании (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжной подготовки**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»:«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбола и мини-футбола: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**7 класс**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

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

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

**Физическая культура человека**

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

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

*Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* (Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории)

Подготовка к выполнению видов испытании (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Прикладно ориентированная физкультурная деятельность**

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

***На материале гимнастики с основами акробатики***

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжной подготовки**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол и мини-футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**8 класс**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.

**Физическая культура человека**

Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1)**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем. (Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории)

Подготовка к выполнению видов испытании (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжной подготовки**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**9 класс**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

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

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

**Физическая культура человека**

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

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* (Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории) *Подготовка к выполнению видов испытании (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).*

***Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***

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

**Учебно – методическое оснащение**

Классы 5

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения урока** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Легкая атлетика Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 2 .09 |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей Высокий старт, бег 30м., специальные беговые упражнения. Эстафеты. Сдача норм ГТО. | 1 | 4 09 |  |
| 3 | Бадминтон История развития бадминтона. Основные хваты ракетки | 1 | 6 .09 |  |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | 9 .09 |  |
| 5 | Тестирование бега на 30 м Эстафеты. Сдача норм ГТО. | 1 | 11.09 |  |
| 6 | Бадминтон. Базовые элементы игры.Способы держания (хватки) ракетки Смена хвата и работа ног в бадминтоне | 1 | 13 .09 |  |
| 7 | Развитие выносливости Комплекс упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.  Бег в равномерном темпе. ОРУ. | 1 | 16 .09 |  |
| 8 | Развитие выносливости бег на 1000 м; метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | 18 .09 |  |
| 9 | Игра у сетки и выпады в бадминтоне | 1 | 20.09 |  |
| 10 | Развитие выносливости подвижные игры | 1 | 23 .09 |  |
| 11 | Развитие силовых качеств | 1 | 25 .09 |  |
| 12 | Смена хвата и работа ног в бадминтоне Передвижения по площадке. | 1 | 27 .09 |  |
| 13 | Развитие силовых качеств, прохождения полосы препятствий | 1 | 30 . 09 |  |
| 14 | Развитие силовых качеств, прыжок в длину с места | 1 | 2 .10 |  |
| 15 | Игра у сетки и выпады в бадминтоне | 1 | 4 10 |  |
| 16 | Контрольные упражнения по легкой атлетике Высокий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения. Эстафеты. | 1 | 7 . 10 |  |
| 17 | Баскетбол Техника безопасности при игре в баскетбол .Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки | 1 | 9.10 |  |
| 18 | Бадминтон. Техника выполнения ударов. | 1 | 11 .10 |  |
| 19 | Ловля и передача мяча. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология в баскетболе. | 1 | 14 .10 |  |
| 20 | Комплекс дыхательной гимнастики**.** Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком Основные правила и приемы игры | 1 | 16 .10 |  |
| 21 | Игра у сетки и начало игры в бадминтоне | 1 | 18 .10 |  |
| 22 | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 | 21.10 |  |
| 23 | Бросок мяча в парах и тройках. . Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. | 1 | 23.10 |  |
| 24 | Игры на повторение в бадминтоне | 1 | 25.10 |  |
| 25 | Тактика свободного нападения Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Правила игры. | 1 | 28 .10 |  |
| 26 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока | 1 | 28 .10 |  |
| 27 | Бадминтон. Техника выполнения подачи. | 1 | 30.10 |  |
| 28 | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком | 1 | 07.11 |  |
| 29 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом | 1 | 9.11 |  |
| 30 | Подача и обмен ударами в бадминтоне | 1 | 11.11 |  |
| 31 | Ведение мяча в движении шагом Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | 1 | 13 .11 |  |
| 32 | Ведение мяча с изменением скорости | 1 | 16.11 |  |
| 33 | Бадминтон. Техника выполнения ударов. | 1 | 18 .11 |  |
| 34 | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате | 1 | 20 11 |  |
| 35 | Сочетание приемов:*(ведение - остановка* - *бросок)* | 1 | 23 .11 |  |
| 36 | Бадминтон. Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. | 1 | 26.11 |  |
| 37 | Волейбол. Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и перемещения игрока. | 1 | 27 .11 |  |
| 38 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Пионербол. Правила игры. | 1 | 30.11 |  |
| 39 | Бадминтон. Техника выполнения подачи. | 1 | 2 .12 |  |
| 40 | Стойки и перемещения игрока Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Пионербол. | 1 | 4 .12 |  |
| 41 | Прием и передача мяча Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 | 7 .12 |  |
| 42 | Бадминтон. Удары сверху. Подвижные игры. | 1 | 9.12 |  |
| 43 | Прием и передача мяча Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. | 1 | 11 12 |  |
| 44 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. | 1 | 14 .12 |  |
| 45 | Бадминтон. Стойки и передвижение  игрока. Жонглирование. Подачи. | 1 | 16 .12 |  |
| 46 | Нижняя подача мяча. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 | 18 .12 |  |
| 47 | Основные приемы игры Нижняя прямая подача с 3—6 м. Пионербол. Правила игры. | 1 | 21.12 |  |
| 48 | Игры на повторение в бадминтоне | 1 | 23.12 |  |
| 49 | Лыжная подготовка. инструктаж по технике безопасности Скользящий шаг | 1 | 25 .12 |  |
| 50 | Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа. Попеременный двухшажный ход, скользящий шаг, повороты переступанием. | 1 | 28.12. |  |
| 51 | Плоские резкие удары в центре корта | 1 | 10 .01 |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. Игра на лыжах | 1 | 13 .01 |  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием; дистанция 1500 м. | 1 | 15.01 |  |
| 54 | Бадминтон. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. | 1 | 17 .01 |  |
| 55 | Одновременный бесшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение «плугом». | 1 | 20 .01 |  |
| 56 | Одновременный бесшажный ход. Встречная эстафета без лыжных палок | 1 | 22 .01 |  |
| 57 | Развитие навыков игры Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. | 1 | 24 .01 |  |
| 58 | Одновременный бесшажный ход. общеразвивающие упражнения с лыжными палками; | 1 | 27.01 |  |
| 59 | Одновременный двухшажный ход, Спуски в различных стойках, Спуски с подъемом различных предметов. | 1 | 29.01 |  |
| 60 | Бадминтон.  Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки | 1 | 31.01 |  |
| 61 | Одновременный двухшажный ход. Комплекс специальных упражнений на лыжах; | 1 | 3 .02 |  |
| 62 | Одновременный двухшажный ход. Лыжные гонки (1 км). | 1 | 5 .02 |  |
| 63 | Высоко-далекий удар с задней линии с разножкой в бадминтоне Бадминтон.  Комплексы упражнений для развития физических качеств. | 1 | 7 .02 |  |
| 64 | Подъем ступающим шагом Одновременный бесшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение «плугом». | 1 | 17 .02 |  |
| 65 | Торможение «упором». Смена ходов во время движения по дистанции. Повороты переступанием в движении. | 1 | 19 .02 |  |
| 66 | Высоко-далекий удар с задней линии с разножкой в бадминтоне Бадминтон. Комплексы упражнений для развития физических качеств. | 1 | 22.02 |  |
| 67 | Непрерывное передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 | 25 .02 |  |
| 68 | Непрерывное передвижение на лыжах. Дистанция 2 км на результат. Смена ходов во время движения по дистанции. Повороты переступанием в движении. Сдача норм ГТО. | 1 | 26 .02 |  |
| 69 | Развивающие игры в бадминтоне | 1 | 2 .03 |  |
| 70 | Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременных ходов | 1 | 4 .03 |  |
| 71 | Подвижная игра "Гонка с палками и без палок | 1 | 5.03 |  |
| 72 | Развивающие игры в бадминтоне Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. | 1 | 9.03 |  |
| 73 | Гимнастика Акробатические упражнения Строевые упражнения.  Инструктаж по ТБ. Физическая культура человека | 1 | 11.03 |  |
| 74 | Акробатические упражнения Комбинация упражнений в висах Перестроения. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе**.** Сдача норм ГТО**.** | 1 | 12 .03 |  |
| 75 | Укороченный удар с разножки в бадминтоне | 1 | 15.03 |  |
| 76 | Акробатические упражнения Строевой шаг. Кувырок вперёд. | 1 | 18 .03 |  |
| 77 | Висы. Строевые упражнения Перестроения. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сдача норм ГТО. | 1 | 19.03 |  |
| 78 | Бадминтон. Удары сверху.  Подвижные игры. | 1 | 22.03 |  |
| 79 | Висы. Строевые упражнения Комплекс дыхательной гимнастики. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сдача норм ГТО. | 1 | 25.03 |  |
| 80 | Опорный прыжок Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. | 1 | 26.03 |  |
| 81 | Футбол. Техника безопасности. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. | 1 | 29.03 |  |
| 82 | Остановки мяча подошвой. Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу. Сочетание приёмов ведения, передач и ударов по мячу. | 1 | 07.04. |  |
| 83 | Освоение техники удара по мячу Правила игры. Ведение мяча по прямой. | 1 | 9 .04 |  |
| 84 | Ведение без сопротивления защитника | 1 | 12 04 |  |
| 85 | Остановка внутренней стороной стопы Ведение без сопротивления защитника | 1 | 15 .04 |  |
| 86 | Удар после остановки. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. | 1 | 16 .04 |  |
| 87 | Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с элементами футбола. | 1 | 19 .04 |  |
| 88 | Освоение техники остановки катящегося мяча | 1 | 22 .04 |  |
| 89 | Бег на средние дистанции Высокий старт*,* бег с ускорением*,* бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета | 1 | 23 .04 |  |
| 90 | Эстафетный бег. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Сдача норм ГТО. | 1 | 26.04 |  |
| 91 | . Преодоление полосы препятствий | 1 | 26 .04 |  |
| 92 | Бег на 1000 м ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Сдача норм ГТО. | 1 | 30 .04 |  |
| 93 | Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. | 1 | 3.05 |  |
| 94 | Бег на короткие дистанции Бег на результат *(*30 м).Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Сдача норм ГТО. | 1 | 6.05 |  |
| 95 | Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча | 1 | 10.05 |  |
| 96 | Эстафетный бег. Метание малого мяча.  Прыжок в высоту с разбега | 1 | 13.05 |  |
| 97 | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 14.05 |  |
| 98 | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Сдача норм ГТО. | 1 | 17.05 |  |
| 99 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. | 1 | 20.05 |  |
| 100 | Инструктаж по технике безопасности. Технические действия в воде. Имитационные упражнения. Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 1 | 21.05 |  |
| 101 | Развитие силовых качеств. ОРУ для обучения техники плавания. | 1 | 24.05 |  |
| 102 | Упражнения на суше | 1 | 25.05 |  |

Классы 6

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

**Календарно – тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения урока** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Эстафеты. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Бег в равномерном темпе. | 1 | 2 .09 |  |
| 2 | Высокий старт. Бег (30 м*)* на результат Специальные беговые упражнения. ОРУ. Сдача норм ГТО. | 1 | 4 09 |  |
| 3 | Бадминтон Ознакомление с правилами безопасности на уроках бадминтона |  | 6 .09 |  |
| 4 | «Роль ФК и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек». Высокий старт*.* Финиширование. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. | 1 | 9 .09 |  |
| 5 | Бег (30 м*)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Сдача норм ГТО. | 1 | 11.09 |  |
| 6 | Бадминтон Закрепление техники хвата ракетки. Жонглирование на разной высоте с перемещением. |  | 13 .09 |  |
| 7 | Челночный бег 3х10м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель  *с* 8-10 м. Сдача норм ГТО. | 1 | 16 .09 |  |
| 8 | История физической культуры: Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. | 1 | 18 .09 |  |
| 9 | Бадминтон Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. |  | 20.09 |  |
| 10 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. | 1 | 23 .09 |  |
| 11 | Подбор разбега и от­талкивание. | 1 | 25 .09 |  |
| 12 | Бадминтон Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. | 1 | 27 .09 |  |
| 13 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Сдача норм ГТО. | 1 | 30 . 09 |  |
| 14 | Развитие скоростно-силовых качеств ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений. | 1 | 2 .10 |  |
| 15 | Бадминтон Контроль техники упражнений с ракеткой – «восьмерок», махов. | 1 | 4 10 |  |
| 16 | Равномерный бег (кроссовый бег)*.*  Подвижные игры. | 1 | 7 . 10 |  |
| 17 | Преодоление препятствий. | 1 | 9.10 |  |
| 18 | Бадминтон Изучение техники передачи волана в парах. | 1 | 11 .10 |  |
| 19 | Баскетбол Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | 14 .10 |  |
| 20 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | 1 | 16 .10 |  |
| 21 | Бадминтон Совершенствование техники подачи волана в парах .эстафеты | 1 | 18 .10 |  |
| 22 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | 1 | 21.10 |  |
| 23 | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. | 1 | 23.10 |  |
| 24 | Бадминтон Игра «Вертушка». | 1 | 25.10 |  |
| 25 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | 1 | 28 .10 |  |
| 26 | Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. | 1 | 28 .10 |  |
| 27 | Бадминтон Игра «Вертушка». | 1 | 30.10 |  |
| 28 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | 1 | 07.11 |  |
| 29 | Передачи мяча в тройках в движении. | 1 | 9.11 |  |
| 30 | Бадминтон Совершенствование техники жонглирования. | 1 | 11.11 |  |
| 31 | Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Правила игры. | 1 | 13 .11 |  |
| 32 | Развитие координационных способностей. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. | 1 | 16.11 |  |
| 33 | Бадминтон Совершенствование техники подачи у стены, в парах. | 1 | 18 .11 |  |
| 34 | Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. | 1 | 20 11 |  |
| 35 | Нападение быстрым прорывом 2  1. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Правила игры. | 1 | 23 .11 |  |
| 36 | Бадминтон Закрепление техники передвижения по площадке. | 1 | 26.11 |  |
| 37 | Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 27 .11 |  |
| 38 | Стойки и передвижение игрока. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. | 1 | 30.11 |  |
| 39 | Бадминтон Совершенствование техники приема подачи. | 1 | 2 .12 |  |
| 40 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | 1 | 4 .12 |  |
| 41 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 7 .12 |  |
| 42 | Бадминтон Игра «Вертушка». Контроль выполнения подачи. | 1 | 9.12 |  |
| 43 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 11 12 |  |
| 44 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 14 .12 |  |
| 45 | Бадминтон Совершенствование техники выполнения высокодалеких ударов. | 1 | 16 .12 |  |
| 46 | Комбинации из разученных элементов в парах | 1 | 18 .12 |  |
| 47 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 21.12 |  |
| 48 | Бадминтон. Игра «Вертушка». | 1 | 23.12 |  |
| 49 | Лыжная подготовка Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 25 .12 |  |
| 50 | Строевые и порядковые упражнения.Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 28.12 |  |
| 51 | Бадминтон Жонглирование с применением ударов из-за спины | 1 | 10 .01 |  |
| 52 | Ступающий шаг, скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, Эстафеты на лыжах. | 1 | 13 .01 |  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. Спуски в различных стойках, Подъемы «полуелочкой» наискось. | 1 | 15.01 |  |
| 54 | Бадминтон Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов. | 1 | 17 .01 |  |
| 55 | Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, Эстафеты на лыжах. | 1 | 20 .01 |  |
| 56 | Эстафета Повороты переступанием в движении, Торможение «плугом». Спуски в основной стойке, подъем «елочкой». | 1 | 22 .01 |  |
| 57 | Бадминтон Изучение правил проведения соревнований по бадминтону. | 1 | 24 .01 |  |
| 58 | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Подъемы и спуски. Торможения. | 1 | 27.01 |  |
| 59 | Применение изученных ходов на дистанции. Игры: «Остановка рывком», «эстафеты с передачей палок», «с горки на горку». | 1 | 29.01 |  |
| 60 | Бадминтон Игра «Вертушка». | 1 | 31.01 |  |
| 61 | Подъёмы и спуски со склонов. | 1 | 3 .02 |  |
| 62 | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Передвижение по пересечённой местности до 3 км. | 1 | 5 .02 |  |
| 63 | Бадминтон Перекидывание в парах одним, двумя воланами. | 1 | 7 .02 |  |
| 64 | Повороты "переступанием". | 1 | 17 .02 |  |
| 65 | Повороты "упором", торможение "плугом". | 1 | 19 .02 |  |
| 66 | Бадминтон Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами. | 1 | 22.02 |  |
| 67 | Подвижная игра "Быстрый лыжник" | 1 | 25 .02 |  |
| 68 | Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременных ходов. | 1 | 26 .02 |  |
| 69 | Бадминтон Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. | 1 | 2 .03 |  |
| 70 | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Подъемы и спуски. Торможения. | 1 | 4 .03 |  |
| 71 | Зимние игры: "Метко в цель" "Защита укреплений" | 1 | 5.03 |  |
| 72 | Бадминтон Одиночные встречи со счетом до 5 очков. | 1 | 9.03 |  |
| 73 | Эстафеты на лыжах Применение изученных ходов на дистанции. Игры: «Остановка рывком», «эстафеты с передачей палок», | 1 | 11.03 |  |
| 74 | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Подъемы и спуски. Торможения. Сдача норм ГТО.. | 1 | 12 .03 |  |
| 75 | Бадминтон Контроль развития координационных способностей (жонглирование). | 1 | 15.03 |  |
| 76 | Техника безопасности на уроках гимнастики Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 | 18 .03 |  |
| 77 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 19.03 |  |
| 78 | Бадминтон Контроль перемещения по площадке. | 1 | 22.03 |  |
| 79 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | 1 | 25.03 |  |
| 80 | ОРУ с предметами. | 1 | 26.03 |  |
| 81 | Бадминтон. Проведение одиночных встреч со счетом до 11 очков. | 1 | 29.03 |  |
| 82 | Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. | 1 | 07.04. |  |
| 83 | Футбол Инструктаж по Т.Б Техническая подготовка. | 1 | 9 .04 |  |
| 84 | Бадминтон Учет скорости одиночных ударов. | 1 | 12 04 |  |
| 85 | Ведение мяча шагом и бегом. | 1 | 15 .04 |  |
| 86 | Ведение мяча шагом и бегом. Остановка мяча подошвой. | 1 | 16 .04 |  |
| 87 | Бадминтон Игра «Вертушка». | 1 | 19 .04 |  |
| 88 | Удар по воротам с места. Пенальти. Аут. | 1 | 22 .04 |  |
| 89 | Учебная игра в футбол. | 1 | 23 .04 |  |
| 90 | Бадминтон. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. | 1 | 26.04 |  |
| 91 | Жонглирование | 1 | 26 .04 |  |
| 92 | Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | 1 | 30 .04 |  |
| 93 | Бадминтон Игра «Вертушка», одиночные встречи. | 1 | 3.05 |  |
| 94 | Старты из различных положений | 1 | 6.05 |  |
| 95 | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. | 1 | 10.05 |  |
| 96 | Бадминтон Одиночные встречи. | 1 | 13.05 |  |
| 97 | Бег 60 м на результат. | 1 | 14.05 |  |
| 98 | Плавание Правила Т.Б | 1 | 17.05 |  |
| 99 | Бадминтон. Одиночные встречи – контрольное занятие | 1 | 20.05 |  |
| 100 | Упражнения на суше для изучения движения ног. | 1 | 21.05 |  |
| 101 | Согласование движения рук и дыхания. | 1 | 24.05 |  |
| 102 | Бадминтон Тестирование физической подготовленности | 1 | 25.05 |  |

Классы 7

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

**Календарно – тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения урока** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств Олимпийские игры древности, современности | 1 | 2 .09 |  |
| 2 | Низкий старт.Бег 30 м на результат. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег*.* Сдача норм ГТО. | 1 | 4 09 |  |
| 3 | Бадминтон Ознакомление с правилами безопасности на уроках бадминтона | 1 | 6 .09 |  |
| 4 | Бег по дистанции Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. | 1 | 9 .09 |  |
| 5 | Челночный бег Развитие скоростных качеств «Роль ФК и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек»*.* Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. | 1 | 11.09 |  |
| 6 | Бадминтон Изучение способов передвижения по площадке | 1 | 13 .09 |  |
| 7 | Специальные беговые упражнения Высокий старт*.* Бег по дистанции. Финиширование. ОРУ. Челночный бег. | 1 | 16 .09 |  |
| 8 | Прыжок в длину с 9-1 1 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | 18 .09 |  |
| 9 | Бадминтон Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением | 1 | 20.09 |  |
| 10 | **«**Оздоровительные системы воспитания и спортивная подготовка».  Прыжок в длину с 9-1 1 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча  *с* 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Сдача норм ГТО. | 1 | 23 .09 |  |
| 11 | Прыжок в длину с 9-1 1 беговых шагов, приземление. Метание мяча  *с* 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | 25 .09 |  |
| 12 | Бадминтон Изучение техники имитации ударов справа и слева. | 1 | 27 .09 |  |
| 13 | Правила соревнований. **«**Комплекс упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем». Прыжок в длину на результат. Сдача норм ГТО. | 1 | 30 . 09 |  |
| 14 | Бег на средние дистанции Равномерный бег (кроссовый бег). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | 2 .10 |  |
| 15 | Бадминтон Совершенствование техники передвижения по площадке | 1 | 4 10 |  |
| 16 | Бег на длинные дистанции с преодолением горизонтальных препятствий | 1 | 7 . 10 |  |
| 17 | Бег на длинные дистанции Равномерный бег (кроссовый бег). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сдача норм ГТО. | 1 | 9.10 |  |
| 18 | Бадминтон Контроль уровня развития координационных способностей. | 1 | 11 .10 |  |
| 19 | Правила Т.Б. Передвижение игрока Ведение мяча на месте. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 1 | 14 .10 |  |
| 20 | **Комплекс дыхательной гимнастики.** Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | 16 .10 |  |
| 21 | Бадминтон Совершенствование техники подачи волана | 1 | 18 .10 |  |
| 22 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. | 1 | 21.10 |  |
| 23 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Повороты с мячом. | 1 | 23.10 |  |
| 24 | Бадминтон Изучение Игра «Вертушка». | 1 | 25.10 |  |
| 25 | Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. | 1 | 28 .10 |  |
| 26 | Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. | 1 | 28 .10 |  |
| 27 | Бадминтон Игра «Вертушка». | 1 | 30.10 |  |
| 28 | Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. | 1 | 07.11 |  |
| 29 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Правила игры. | 1 | 9.11 |  |
| 30 | Бадминтон Ознакомление с техникой выполнения высокодалеких ударов. | 1 | 11.11 |  |
| 31 | Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 | 13 .11 |  |
| 32 | Штрафной бросок. Игровые задания 22, 33 | 1 | 16.11 |  |
| 33 | Бадминтон. Изучение приема подачи. | 1 | 18 .11 |  |
| 34 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест | 1 | 20 11 |  |
| 35 | Учебная игра. Развитие координационныx способностей | 1 | 23 .11 |  |
| 36 | Бадминтон Закрепление техники передвижения по площадке. | 1 | 26.11 |  |
| 37 | Правила ТБ Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 | 27 .11 |  |
| 38 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 30.11 |  |
| 39 | Бадминтон Совершенствование техники подачи у стены, в парах. | 1 | 2 .12 |  |
| 40 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 4 .12 |  |
| 41 | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | 1 | 7 .12 |  |
| 42 | Бадминтон. Совершенствование техники перекидывания воланов в парах | 1 | 9.12 |  |
| 43 | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). | 1 | 11 12 |  |
| 44 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | 1 | 14 .12 |  |
| 45 | Бадминтон. Игра «Вертушка». | 1 | 16 .12 |  |
| 46 | Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 18 .12 |  |
| 47 | Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 | 21.12 |  |
| 48 | Бадминтон Совершенствование техники элементов, | 1 | 23.12 |  |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход, | 1 | 25 .12 |  |
| 50 | Строевые и порядковые упражнения. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, Эстафеты на лыжах. | 1 | 28.12 |  |
| 51 | Бадминтон Жонглирование | 1 | 10 .01 |  |
| 52 | Ступающий шаг, скользящий шаг. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. | 1 | 13 .01 |  |
| 53 | Прохождение по дистанции до 1,5 км. | 1 | 15.01 |  |
| 54 | Бадминтон. Подача. | 1 | 17 .01 |  |
| 55 | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Повороты переступанием в движении | 1 | 20 .01 |  |
| 56 | Прохождение по дистанции 2 км. | 1 | 22 .01 |  |
| 57 | Бадминтон Изучение приема подачи сверху. | 1 | 24 .01 |  |
| 58 | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Подъемы и спуски. Торможения. | 1 | 27.01 |  |
| 59 | Подвижная игра "Кто быстрее" | 1 | 29.01 |  |
| 60 | Бадминтон Изучение правил проведения соревнований по бадминтону. | 1 | 31.01 |  |
| 61 | Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.Передвижения с чередованием ходов. Подъемы и спуски. Торможение плугом, торможение упором. | 1 | 3 .02 |  |
| 62 | Передвижение по дистанции 2,5 км. | 1 | 5 .02 |  |
| 63 | Бадминтон Перекидывание в парах одним, двумя воланами. | 1 | 7 .02 |  |
| 64 | Передвижение по пересечённой местности до 3 км. | 1 | 17 .02 |  |
| 65 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 | 19 .02 |  |
| 66 | Бадминтон Одиночные встречи со счетом до 5 очков. | 1 | 22.02 |  |
| 67 | Совершенствование техники. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Передвижения с чередованием ходов. Подъем в гору скользящим шагом. Торможение плугом, торможение упором. | 1 | 25 .02 |  |
| 68 | Подвижная игра "Быстрый лыжник". | 1 | 26 .02 |  |
| 69 | Бадминтон Контроль скорости одиночного движения. | 1 | 2 .03 |  |
| 70 | Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременных ходов | 1 | 4 .03 |  |
| 71 | Подвижная игра "Гонка с палками и без палок | 1 | 5.03 |  |
| 72 | Бадминтон Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. | 1 | 9.03 |  |
| 73 | Применение изученных приёмов передвижения на лыжах до 3 км | 1 | 11.03 |  |
| 74 | Соревнования лыжников класса. Контрольная гонка. Сдача норм ГТО. | 1 | 12 .03 |  |
| 75 | Бадминтон Контроль развития координационных способностей (жонглирование). | 1 | 15.03 |  |
| 76 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражненийОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 18 .03 |  |
| 77 | Развитие силовых способностей. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой.Подтягивания в висе. Сдача норм ГТО. | 1 | 19.03 |  |
| 78 | Бадминтон Контроль перемещения по площадке. | 1 | 22.03 |  |
| 79 | Опорный прыжок способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь». Выполнение комплекса ОРУ. Наклон вперёд из положения стоя. Сдача норм ГТО. | 1 | 25.03 |  |
| 80 | Комплекс дыхательной гимнастики. Кувырок вперед в стойку на лопатка. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. ОРУ Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Сдача норм ГТО. | 1 | 26.03 |  |
| 81 | Бадминтон Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. | 1 | 29.03 |  |
| 82 | «Мост» из положения стоя без помощи. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату в два приема. | 1 | 7.04. |  |
| 83 | Футбол (мини-футбол).Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Эстафеты с мячом. Инструктаж по Т.Б Развитие координационных способностей | 1 | 9 .04 |  |
| 84 | Бадминтон Учет скорости одиночных ударов. | 1 | 12 04 |  |
| 85 | Техническая подготовка Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу.Сочетание приёмов ведения, передач и ударов по мячу. | 1 | 15 .04 |  |
| 86 | Удары по катящемуся мячу разными частями подъема. | 1 | 16 .04 |  |
| 87 | Бадминтон Одиночные встречи со счетом до 11 очков | 1 | 19 .04 |  |
| 88 | Жонглирование. Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу | 1 | 22 .04 |  |
| 89 | Удары по воротам сходу. Сочетание приёмов ведения, передач и ударов по мячу. | 1 | 23 .04 |  |
| 90 | Бадминтон Одиночная игра в парах на количество передач. | 1 | 26.04 |  |
| 91 | Учебная игра. | 1 | 26 .04 |  |
| 92 | Инструктаж по ТБ. Челночный бег 3х10. | 1 | 30 .04 |  |
| 93 | Бадминтон. Контроль выполнения подачи. | 1 | 3.05 |  |
| 94 | Бег 30м и 60м.Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м | 1 | 6.05 |  |
| 95 | Бег 2000 м. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Сдача норм ГТО. | 1 | 10.05 |  |
| 96 | Бадминтон Одиночные встречи. | 1 | 13.05 |  |
| 97 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 14.05 |  |
| 98 | Правила Т.Б. на занятиях по плаванию. | 1 | 17.05 |  |
| 99 | Бадминтон Тестирование физической подготовленности | 1 | 20.05 |  |
| 100 | Развитие силовых качеств. | 1 | 21.05 |  |
| 101 | Упражнения на суше | 1 | 24.05 |  |
| 102 | Бадминтон Одиночные встречи | 1 | 25.05 |  |

*.*

Классы: 8

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

**Календарно – тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения урока** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. | 1 | 2 .09 |  |
| 2 | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | 1 | 4 09 |  |
| 3 | Бадминтон Ознакомление с правилами безопасности на уроках бадминтона | 1 | 6 .09 |  |
| 4 | Бег по дистанции Низкий старт 30–40 м. | 1 | 9 .09 |  |
| 5 | Техника бега на короткие дистанции. | 1 | 11.09 |  |
| 6 | Бадминтон Закрепление техники хвата ракетки | 1 | 13 .09 |  |
| 7 | Низкий старт Бег по дистанции | 1 | 16 .09 |  |
| 8 | Эстафетный бег. | 1 | 18 .09 |  |
| 9 | Бадминтон Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением | 1 | 20.09 |  |
| 10 | Бег на результат 100 м | 1 | 23 .09 |  |
| 11 | Специальные беговые упражнения. | 1 | 25 .09 |  |
| 12 | Бадминтон. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. | 1 | 27 .09 |  |
| 13 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. | 1 | 30 . 09 |  |
| 14 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. *Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов* | 1 | 2 .10 |  |
| 15 | Бадминтон Контроль скорости одиночного движения. | 1 | 4 10 |  |
| 16 | Подбор разбега в прыжках в длину | 1 | 7 . 10 |  |
| 17 | Прыжок в длину на результат | 1 | 9.10 |  |
| 18 | Бадминтон Совершенствование техники имитации ударов справа, слева. | 1 | 11 .10 |  |
| 19 | Баскетбол. ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 | 14 .10 |  |
| 20 | Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование -  поднимание туловища за 30 сек. | 1 | 16 .10 |  |
| 21 | Бадминтон Изучение игры «Вертушка». | 1 | 18 .10 |  |
| 22 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением.Тестирование – наклон вперед, стоя… | 1 | 21.10 |  |
| 23 | Техника  броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | 23.10 |  |
| 24 | Бадминтон Игра «Вертушка». | 1 | 25.10 |  |
| 25 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. | 1 | 28 .10 |  |
| 26 | Техника  броска  двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | 28 .10 |  |
| 27 | Бадминтон». Основные этапы развития физической культуры в России | 1 | 30.10 |  |
| 28 | Сочетание приемов ведения,   передач и бросков. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3). | 1 | 7.11 |  |
| 29 | Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | 9.11 |  |
| 30 | Бадминтон Совершенствование техники жонглирования. | 1 | 11.11 |  |
| 31 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. | 1 | 13 .11 |  |
| 32 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(2x1,3 х 2)*.* | 1 | 16.11 |  |
| 33 | Бадминтон Совершенствование техники подачи у стены, в парах. | 1 | 18 .11 |  |
| 34 | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | 1 | 20 11 |  |
| 35 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | 23 .11 |  |
| 36 | Бадминтон Закрепление техники передвижения по площадке. | 1 | 26.11 |  |
| 37 | ИОТ при проведении  занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. | 1 | 27 .11 |  |
| 38 | Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. | 1 | 30.11 |  |
| 39 | Бадминтон. Совершенствование техники приема подачи | 1 | 2 .12 |  |
| 40 | Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.  Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 | 4 .12 |  |
| 41 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 7 .12 |  |
| 42 | Бадминтон. Совершенствование техники перекидывания воланов в парах. | 1 | 9.12 |  |
| 43 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 11 12 |  |
| 44 | Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 14 .12 |  |
| 45 | Бадминтон Совершенствование техники | 1 | 16 .12 |  |
| 46 | Техника  прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 | 18 .12 |  |
| 47 | Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения | 1 | 21.12 |  |
| 48 | Бадминтон Игра «Вертушка». | 1 | 23.12 |  |
| 49 | ИОТ  при  проведении занятий по лыжной подготовке.Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | 1 | 25 .12 |  |
| 50 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | 1 | 27.12 |  |
| 51 | Бадминтон Жонглирование | 1 | 10 .01 |  |
| 52 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | 13 .01 |  |
| 53 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | 1 | 15.01 |  |
| 54 | Бадминтон Подача | 1 | 17 .01 |  |
| 55 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).Прохождение дистанции 1 км на результат. | 1 | 20 .01 |  |
| 56 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | 22 .01 |  |
| 57 | Бадминтон Изучение приема подачи сверху | 1 | 24 .01 |  |
| 58 | Оценка техники  одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | 1 | 27.01 |  |
| 59 | Совершенствование техники  одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 1 | 29.01 |  |
| 60 | Бадминтон Прием подачи сверху | 1 | 31.01 |  |
| 61 | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору Прохождение дистанции 2 км. | 1 | 3 .02 |  |
| 62 | Техника спусков и подъемов на склонах.Игра «С горки на горку». | 1 | 5 .02 |  |
| 63 | Бадминтон Перекидывание в парах одним, двумя воланами. | 1 | 7 .02 |  |
| 64 | Прохождение дистанции 2 км на результат.Техника торможения и поворота «плугом». | 1 | 17 .02 |  |
| 65 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск  вдвоем». | 1 | 19 .02 |  |
| 66 | Бадминтон Одиночные встречи со счетом до 5 очков. | 1 | 22.02 |  |
| 67 | Совершенствование техники спусков и подъемов. | 1 | 25 .02 |  |
| 68 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. | 1 | 26 .02 |  |
| 69 | Бадминтон Контроль скорости одиночного движения. | 1 | 2 .03 |  |
| 70 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | 4 .03 |  |
| 71 | Совершенствование техники конькового хода. | 1 | 5.03 |  |
| 72 | Бадминтон Контроль подвижности плечевого пояса. | 1 | 9.03 |  |
| 73 | Подвижная игра «Эстафеты на лыжах | 1 | 11.03 |  |
| 74 | Совершенствование спусков и подъёмов | 1 | 12 .03 |  |
| 75 | Бадминтон. Контроль развития координационных способностей (жонглирование) | 1 | 15.03 |  |
| 76 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. | 1 | 18 .03 |  |
| 77 | Комбинация на рейке гимнастической скамейки | 1 | 19.03 |  |
| 78 | Бадминтон Контроль перемещения по площадке. | 1 | 22.03 |  |
| 79 | Комбинация в равновесии | 1 | 25.03 |  |
| 80 | Развитие силовых способностей | 1 | 26.03 |  |
| 81 | Бадминтон Проведение одиночных встреч со счетом до 11 очков. | 1 | 29.03 |  |
| 82 | Лазание по канату в два приема. | 1 | 07.04 |  |
| 83 | Инструктаж по Т.Б. Развитие координационных качеств. | 1 | 9 .04 |  |
| 84 | Бадминтон Учет скорости одиночных ударов. | 1 | 12 04 |  |
| 85 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подьема | 1 | 15 .04 |  |
| 86 | Передачи и остановки мяча. | 1 | 16 .04 |  |
| 87 | Бадминтон Изучение приема и подач сверху, снизу. | 1 | 19 .04 |  |
| 88 | Вбрасывание мяча. Передачи и остановки мяча. | 1 | 22 .04 |  |
| 89 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подьема с изменением скорости и направления. | 1 | 23 .04 |  |
| 90 | Бадминтон Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. | 1 | 26.04 |  |
| 91 | Учебная игра Развитие координационных способностей | 1 | 26 .04 |  |
| 92 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 1 | 30 .04 |  |
| 93 | Бадминтон. Одиночная игра в парах на количество передач | 1 | 3.05 |  |
| 94 | Бег по дистанции (70-80м),Финиширование.Тестирование - бег 30м. | 1 | 6.05 |  |
| 95 | Бег на результат (100м). Специальные беговые упражнения. | 1 | 10.05 |  |
| 96 | Бадминтон Совершенствование техники элементов | 1 | 13.05 |  |
| 97 | Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). | 1 | 14.05 |  |
| 98 | Инструктаж по Т.Б Применение спасательных средств. | 1 | 17.05 |  |
| 99 | Бадминтон Тестирование физической подготовленности. | 1 | 20.05 |  |
| 100 | Сухое плавание | 1 | 21.05 |  |
| 101 | Сухое плавание | 1 | 24.05 |  |
| 102 | Бадминтон Одиночные встречи .контрольное занятие. | 1 | 25.05 |  |

Классы 9

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения урока** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Инструктаж по ТБ Спринтерский бег, | 1 | 2 .09 |  |
| 2 | Спринтерский бег[. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.](#_Hlk19091130) | 1 | 4 09 |  |
| 3 | Техника бега на короткие дистанции. | 1 | 6 .09 |  |
| 4 | Развитие скоростных качеств. | 1 | 9 .09 |  |
| 5 | Метание мяча на дальность с места. | 1 | 11.09 |  |
| 6 | Бег на результат 100 метров | 1 | 13 .09 |  |
| 7 | Прыжок в длину ;метание малого мяча | 1 | 16 .09 |  |
| 8 | Прыжок в длину на результат. | 1 | 18 .09 |  |
| 9 | Бег на средние дистанции | 1 | 20.09 |  |
| 10 | Бег 3000 м. | 1 | 23 .09 |  |
| 11 | Инструктаж по Т.Б. Сочетание приемов передвижений и остановок | 1 | 25 .09 |  |
| 12 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | 1 | 27 .09 |  |
| 13 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. | 1 | 30 . 09 |  |
| 14 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. | 1 | 2 .10 |  |
| 15 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. | 1 | 4 10 |  |
| 16 | Игровые взаимодействия 44, 33. | 1 | 7 . 10 |  |
| 17 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». | 1 | 9.10 |  |
| 18 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | 1 | 11 .10 |  |
| 19 | Взаимодействие трех игроков в нападении | 1 | 14 .10 |  |
| 20 | Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». | 1 | 16 .10 |  |
| 21 | ТБ на уроках Перемещение игрока. | 1 | 18 .10 |  |
| 22 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 1 | 21.10 |  |
| 23 | Нападающий удар при встречных передачах | 1 | 23.10 |  |
| 24 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 1 | 25.10 |  |
| 25 | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. | 1 | 28 .10 |  |
| 26 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках | 1 | 28 .10 |  |
| 27 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, | 1 | 30.10 |  |
| 28 | Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | 1 | 07.11. |  |
| 29 | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | 1 | 9.11 |  |
| 30 | Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | 1 | 11.11 |  |
| 31 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. | 1 | 13 .11 |  |
| 32 | Учебная игра | 1 | 16.11 |  |
| 33 | Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка | 1 | 18 .11 |  |
| 34 | Прохождение по дистанции до 2 км. | 1 | 20 11 |  |
| 35 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. | 1 | 23 .11 |  |
| 36 | Прохождение по дистанции 3 км. | 1 | 26.11 |  |
| 37 | . Одновременные ходы. | 1 | 27 .11 |  |
| 38 | Совершенствование техники разных видов ходов | 1 | 30.11 |  |
| 39 | Подъёмы и спуски со склонов. | 1 | 2 .12 |  |
| 40 | Передвижение по пересечённой местности до 3 км. | 1 | 4 .12 |  |
| 41 | Совершенствование техники. | 1 | 7 .12 |  |
| 42 | Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременных ходов | 1 | 9.12 |  |
| 43 | Передвижения на лыжах до 5 км. | 1 | 11 12 |  |
| 44 | Совершенствование техники спусков и подъёмов | 1 | 14 .12 |  |
| 45 | Тренировочное прохождение дистанции 3 км. | 1 | 16 .12 |  |
| 46 | Контроль прохождения дистанции 3 км . | 1 | 18 .12 |  |
| 47 | Висы и упоры Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | 1 | 21.12 |  |
| 48 | Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | 1 | 23.12 |  |
| 49 | Прикладные упражнения | 1 | 25 .12 |  |
| 50 | Акробатика ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 | 28.12 |  |
| 51 | Развитие координационных способностей | 1 | 10 .01 |  |
| 52 | Акробатические комбинации | 1 | 13 .01 |  |
| 53 | Инструктаж по Т.Б *Правила самоконтроля. Правила игры в футбол.* | 1 | 15.01 |  |
| 54 | *Техническая подготовка* | 1 | 17 .01 |  |
| 55 | *Подъемы и остановка мяча.* | 1 | 20 .01 |  |
| 56 | *Удары по катящемуся мячу на месте и движении.* | 1 | 22 .01 |  |
| 57 | *Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега и с места.* | 1 | 24 .01 |  |
| 58 | *«Квадрат».* | 1 | 27.01 |  |
| 59 | Инструктаж по ТБ Развитие скоростных качеств | 1 | 29.01 |  |
| 60 | Челночный бег 3х10, 4х9, 5х10. | 1 | 31.01 |  |
| 61 | Эстафетный бег. | 1 | 3 .02 |  |
| 62 | Развитие скоростных качеств. | 1 | 5 .02 |  |
| 63 | Метение мяча на дальность | 1 | 7 .02 |  |
| 64 | Бег на результат 100 м. | 1 | 17 .02 |  |
| 65 | Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). | 1 | 19 .02 |  |
| 66 | Правила Т.Б. на занятиях по плаванию | 1 | 22.02 |  |
| 67 | Упражнения на суше | 1 | 25 .02 |  |
| 68 | Дыхательные упражнения | 1 | 26 .02 |  |

1. [↑](#footnote-ref-1)