

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 с. Доброе

«Рассмотрено»

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/Г.Г.Орёл

Протокол № \_\_\_\_1\_\_\_\_

от 30.08.2021г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_/Д.Д.Хайретдинова

от 30.08.2021г

«Утверждаю»

И.о.директора МБОУ СОШ № 1  
с. Доброе

\_\_\_\_\_/М.О.Раздобарина

Приказ № 81

от 31.08.2021г

**Рабочая программа  
учебного предмета  
физическая культура  
2021-2022 учебный год**

Учителя физической культуры Анциферов А.В., Курляев В.В.

Класс 5-9

Всего часов в год 102

Всего часов в неделю 3

2021г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по предмету «Физическая культура» 5-8классы.

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Программа учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования разработана в соответствии с: федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Программа по «физической культуре» основного общего образования составлена в соответствии с требованиями к результатам основного общего образования, утвержденными ФГОС ООО.

Программа разработана с учетом актуальных задач воспитания, обучения и развития обучающихся, их возрастных и иных особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных и познавательных качеств.

**Основная цель** изучения учебного предмета «Физическая культура» развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

### **Основные задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

**Ценностные ориентиры** программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к

---

<sup>1</sup> Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

### **Принципы и особенности содержания Программы:**

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными степенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-

технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с учебным планом основного общего образования в 5-8 классе отводится 102 часа в учебном году (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

#### **Планируемые личностные результаты .**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к

истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Планируемые метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способен принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **Выпускник научится:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия самбо;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;



- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной 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 технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5-9 классах)

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ – 86 часов (основы знаний, баскетбол, волейбол, гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка)

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ – 16 часов (мини-футбол, плавание, лапта)

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

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической

культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

### **Способы физкультурной деятельности.**

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

### **Физическое совершенствование.**

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

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним

признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

### **Модуль 1. Спортивные игры .**

#### **Раздел «Баскетбол»**

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

#### **Раздел « Волейбол»**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с Ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами,

жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3  
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки на освоение техники прямого нападающего удара Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) Позиционное нападение с изменением позиций Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

#### Раздел «Футбол», «мини-футбол»

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

## **Модуль 2. ГИМНАСТИКА**

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

### **Модуль 3. Лёгкая атлетика**

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

### **Модуль 4. Лыжная подготовка .**

Скольльзящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скольльзящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «**сороконожка на лыжах**», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

### **Модуль 5. Плавание (сухое)**

Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты.

Плавание в полной координации. Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование рук и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих.

**Модуль 6.** Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (игра «Лапта»)

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Блоки	Модули	Разделы
Обязательная часть (базовая часть) – <b>88часов</b>	Модуль 1. Спортивные игры - <b>21 час</b>	Волейбол – <b>8 часов</b>
		Баскетбол- <b>13 часов</b>
	Модуль 2. Гимнастика- <b>24часов</b>	Гимнастика с элементами акробатики
	Модуль 4. Лыжная подготовка- <b>18часов</b>	Лыжная подготовка
	Модуль 5.Лёгкая атлетика – <b>17часа</b>	Лёгкая атлетика
	Модуль 6. Основы знаний – <b>8 часов</b>	Основы знаний по физической культуре.
Часть по выбору участников образовательных отношений (вариативная часть) –	Модуль 5. Плавание(сухое) – <b>2часа</b>	Плавание
	Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или	«Народные игры» Игра «Лапта»

<b>14часов</b>	этнокультурные особенности – <b>5часов</b>	
	Модуль 1. Спортивные игры – <b>7часов</b>	Мини-футбол

### **РЕКОМЕНДУЕМАЯ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.
2. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
3. Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 336с.
4. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание:
5. Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст ] - . М.: 2014. – 81 с.
6. Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин М. - : Человек, 2011 – 248 с., илл.
7. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
8. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл.
9. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М .: 2003. – 55 с.
10. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
11. Кардамонова Л. В. Плавание: лечение и спорт / Л. В. Кардамонова. – Ростов, 2001. – 217 с.
12. Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/ под общей редакцией Н.С.Федченко - М.: 2013
13. Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных



образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.

14. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.

15. Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.

16. Легкая атлетика: учебник/М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова//. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.

17. Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с.

образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е изд., перераб. и дополн. – М. : Советский спорт, 2014. – 224 с. : ил.

18. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005. - 432 с.

19. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с.

20. Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. – М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.

21. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 – 148 с.

22. Протченко Т. А. Программа по плаванию для детей от 2 до 7 лет / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М., 2007. – 24 с.

23. Протченко Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практ. пособ. /Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М., 2003. – 80 с.

24. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия «Безопасность жизнедеятельности».

25. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.

26. Семенова С. С. Коррекция осанки в процессе обучения плаванию детей 7-11 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / С. С. Семенова. – СПб., 2000. – 24 с.

27. Созинов В.В., Легкая атлетика: Методические указания для студентов ИФК по самостоятельной подготовке к зачету по общему курсу.- Чайковский: ЧГИФК, 2003 – 16 с.

28. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.

29. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.

30. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432 с.

31. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392.

32. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.

33. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.

34. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.

## ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений

<b>№</b>	<b>Наименование</b>
	<b>Спортивные игры</b>
1.	Щит баскетбольный игровой (комплект)
2.	Щит баскетбольный тренировочный
3.	Щит баскетбольный навесной
4.	Ворота для гандбола и мини-футбола(комплект)
5.	Ворота для флорбола и подвижных игр (комплект)
6.	Табло игровое (электронное)
7.	Мяч баскетбольный №7 массовый
8.	Мяч баскетбольный №7 для соревнований
9.	Мяч баскетбольный №5 массовый
10.	Мяч футбольный №4 массовый
11.	Мяч футбольный №5 массовый
12.	Мяч футбольный №5 для соревнований
13.	Насос для накачивания мячей с иглой
14.	Жилетки игровые
15.	Сетка для хранения мячей
16.	Конус игровой
	<b>Гимнастика</b>

17. Стенка гимнастическая
18. Скамейка гимнастическая
19. Комплект матов гимнастических №2
20. Модуль гимнастический многофункциональный
21. Мостик гимнастический подкидной
22. Бревно гимнастическое напольное
23. Кронштейн навесной для канатов
24. Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
25. Перекладина гимнастическая пристенная
26. Коврик гимнастический
27. Палка гимнастическая №3
28. Обруч гимнастический №2
29. Скакалка гимнастическая

#### **Легкая атлетика**

30. Стойки для прыжков в высоту (комплект)
31. Мяч для метания

#### **Общефизическая подготовка**

32. Перекладина навесная универсальная
33. Брусья навесные
34. Снаряд «Доска наклонная»
35. Горка атлетическая
36. Комплект гантелей обрезиненных 90 кг.
37. Эспандер универсальный
38. Лестница координационная (12 ступеней)

#### **Лыжный спорт**

39. Стеллаж для хранения лыж

#### **Плавание**

40. Гимнастический мат

#### **Подвижные игры**

41. Набор для подвижных игр в контейнере
42. Сумка для подвижных игр

#### **Лапта**

43. Бита
44. Теннисный мяч

#### **Прочее**

## 45. Аптечка медицинская

## ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья<sup>2</sup>.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого

---

<sup>2</sup> дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»

/приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия

(в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

## ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 1 «Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег с мячом 3\*10м (с).
2. Бег 60м (100 м) (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Тройной прыжок с места (м).
2. Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).
3. Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.



Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000, 3000 метров.
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 5 «Плавание»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца, упражнений по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, упражнений на суше и в воде.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля «Плавание»:

1. Техника выполнения изученных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (баллы).
2. Проплыwanie дистанций (по возрасту) любым способом плавания, в том числе на время (с).
3. Комбинированная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 6, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Лапта»):

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Лапта»):

1. Челночный бег 5 \* 10 м (с).
2. Удары мяча на точность (кол-во попаданий).
3. Удары мяча на дальность (м).
4. Ловля мяча с перемещением (кол-во).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования<sup>3</sup>

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

#### **Памятка для учащихся 5-9 классов при выполнении домашнего задания по физкультуре.**

Для роста показателей физической подготовленности при выполнении домашних заданий необходимо дома выполнять следующие упражнения.

#### **Общеразвивающие (разминка):**

- а) для развития мышц шеи (1—2 упр.);
- б) для развития мышц плечевого пояса (2—3 упр.);
- в) для развития мышц туловища и подвижности тазобедренного сустава (1—2 упр.);
- г) для развития мышц ног, подвижности коленного и голеностопного суставов (2—3 упр.);
- д) упражнения на развитие гибкости и растягивание («мост», полушпагат, маховые движения) (2—3 упр.);

---

<sup>3</sup> Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой

### **1 четверть (комплекс №1)**

1. Наклон вперёд из положения стоя.

И. П. – основная стойка (или ноги врозь)

Дозировка: 30-40 повторений (выполнять до болевых ощущений)

2. Подтягивание из виса лёжа девочки и из виса мальчики.

Дозировка: выполнять до утомления.

3. Поднимание туловища из положения лёжа.

И. П. – лёжа на спине ноги закреплены, руки за головой.

Дозировка: выполнять до утомления.

4. Приседание на одной ноге («Пистолетик»)

И. П. – стоя на одной ноге вторая вперёд, рука держится за опору (спинка стула, стена, гимнастическая стенка)

Дозировка: выполнять до утомления.

### **2 четверть (комплекс №2)**

1. Упражнение «Художник»

И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища рисовать фигуры, слова и т. д.

Дозировка: выполнять до утомления.

2. Отжимание в упоре лёжа.

И. П. – упор лёжа, руки на ширине плеч, кисть вперёд.

Дозировка: выполнять до утомления.

3. Прыжки через скакалку.

Дозировка: 200-400 прыжков, темп произвольный.

4. Выполнение акробатических упражнений («мост», «стойка на лопатках», «корзиночка», «коробочка»).

### **3 четверть (комплекс №3)**

1. Прыжок в высоту из глубокого приседа.

И. П. – основная стойка.

1.-сесть, коснутся пола руками;

2.- прыжок вверх, руки вверх;

Дозировка: выполнять до утомления (для увеличения нагрузки взять в руки гантели)

## 2. Поднимание туловища.

И. П. – лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90

1.- поднять туловище, оторвав лопатки;

2.- принять исходное положение;

Дозировка: выполнять до утомления.

## 3. Наклон из положения сидя.

И. П. – сед ноги врозь (вместе)

Дозировка: выполнять 30-40 наклонов (до болевых ощущений)

## 4. Упражнения с гантелями.

А) И. П.- о. с. руки гантелями в низу;

1.-согнуть правую руку;

2.- согнуть левую руку, правую разогнуть;

3-4. –повторить;

Б) И. П. – о. с. руки с гантелями вверху.

1. – согнуть руки за голову;

2.- разогнуть руки;

3-4. – повторять;

Дозировка: выполнять до утомления.

## 4. четверть (комплекс №4)

### 1. Прыжок в длину с места.

Дозировка: выполнять 10-15 раз.

### 2. Вис на перекладине на согнутых руках (подбородок выше перекладины)

Дозировка: выполнять до утомления.

### 3.Выполнение упражнений «полушпагат», «шпагат», махи ногами.

Дозировка: выполнять 5-6 минут.

### 4. Поднимание ног.

И. П. – лёжа на спине, руки вдоль тела (ладони вниз)

1.- поднять прямые ноги до угла 80 градусов;

2.- опустить;

3-4 – повторить;

<b>№ урока</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Виды, формы контроля</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата проведен ия</b>
--------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------	--------------------------	---------------------------------

Дозировка: выполнять до утомления.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС**

	<b>І. -ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>Д/З – комплекс№1</b> <b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
1	Правила и нормы поведения на уроках физической культуры.	текущий	1		
2	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	текущий	1		
3	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	текущий	1		
4	Спортивная ходьба. Правила соревнований по л/а.	текущий	1		
5	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Высокий старт и стартовый разгон.	текущий	1		
6	Барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Развитие скоростных способностей.	текущий	1		
7	Бег 60 м и закрепление старта.	учёт	1		
8	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» .	текущий	1		
9	Прыжки в длину с разбега.	учёт	1		
10	Метание малого мяча с 4-5 шагов .	текущий	1		
11	Метание мяча с 4-5 шагов Бег 1500 м.	учёт	1		
12	Метание в цель (горизонтальную и вертикальную с 8м.) Бег длительностью от 12- 15 мин. в равномерном темпе.	учёт	1		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b> <b>Баскетбол</b>				
13	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Оздоровительные системы	текущий	1		

	физического воспитания и спортивная подготовка.				
14	Стойка игрока, перемещения в стойке. Остановка в прыжке и в двух шагах. Правила соревнований по баскетболу.	текущий	1		
15	Ведение мяча на месте и в движении. Броски с места. Тактика защиты и нападения.	текущий	1		
16	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	текущий	1		
17	Броски одной и двумя руками с места и в движении в кольцо.	текущий	1		
18	Остановка в прыжке и в 2 шага. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	учёт	1		
19	Броски после ведения и ловли в кольцо. Передача двумя руками от груди в движении в парах.	текущий	1		
20	Броски после ведения и ловли в кольцо. Передача двумя руками от груди в движении в парах.	текущий	1		
21	Передачи мяча в тройках с перемещением.	учёт	1		
22	Ведение мяча в движении и с изменением направления. Броски после ведения.	учёт	1		
23	Действия нападающего против нескольких защитников; Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	текущий	1		
24	Броски с места. Учебная-тренировочная игра в баскетбол.	учёт	1		
	<b>II- ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>Д/З – комплекс№2</b> <b>ГИМНАСТИКА С</b> <b>ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>				
25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	текущий	1		
26	Перелазание через препятствия; Преодоление гимнастической	текущий	1		



	полосы препятствий.				
27	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	текущий	1		
28	Кувырок назад и вперед.	текущий	1		
29	Кувырок назад и вперед.	текущий	1		
30	Кувырок назад и вперед.	текущий	1		
31	Стойка на лопатках. Прыжки с поворотами.	текущий	1		
32	Стойка на лопатках. Прыжки с поворотами.	текущий	1		
33	Упоры. Мост с помощью и самостоятельно. Перевороты.	текущий	1		
34	Акробатическая комбинация.	учёт	1		
35	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в: висы, упоры, махи, стойки и соскоки).	текущий	1		
36	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в: висы, упоры, махи, стойки и соскоки).	текущий	1		
37	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в) Комбинация из ранее изученных элементов на перекладине.	учёт	1		
38	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (перемахи, повороты, передвижения ).	текущий	1		
39	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне( перемахи, повороты, передвижения ).	текущий	1		
40	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне.	учёт	1		
41	Опорный прыжок: вскок в упор присев ,соскок прогнувшись.	текущий	1		
42	Опорный прыжок: вскок в упор присев ,соскок прогнувшись.	текущий	1		
43	Лазанье по канату в два приема.	текущий	1		
44	Лазанье по канату Опорный прыжок.	учёт	1		
45	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	текущий	1		
46	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.	текущий	1		
	<b>САМБО</b>				

47	Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки.				
48	Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техническая подготовка.				
	<b>III- ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>Д/З – комплекс №3</b> <b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
49	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой; правила подбора лыж и палок; Основы туристской подготовки.	текущий	1		
50	Скользкий шаг без палок Повороты переступанием на месте.	текущий	1		
51	Скользкий шаг без палок и с палками Одновременный двухшажный ход.	текущий	1		
52	Скользкий шаг без палок и с палками Одновременный двухшажный ход.	текущий	1		
53	Скользкий шаг без палок и с палками Одновременный двухшажный ход.	текущий	1		
54	Подъем «полуелочкой» и «ёлочкой» Повороты переступанием в движении.	текущий	1		
55	Одновременный безшажный ход Попеременный двухшажный ход.	текущий	1		
56	Одновременный безшажный ход Попеременный двухшажный ход.	текущий	1		
57	Одновременный безшажный ход Попеременный двухшажный ход.	текущий	1		
58	Торможение «плугом» и «упором» Подъем «ёлочкой».	текущий	1		
59	Повороты переступанием в движении.	учёт	1		
60	Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход.	учёт	1		
61	Попеременный двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход.	учёт	1		
62	Спуски с пологих склонов Торможение «плугом».	текущий	1		
63	Прохождение дистанции до 3 км Совершенствование лыжных ходов (ранее изученных).	текущий	1		

64	Прохождение дистанции до 3 км Совершенствование лыжных ходов (ранее изученных).	текущий	1		
65	Торможение «плугом» Подъем «ёлочкой».	учёт	1		
66	Прохождение дистанции до 3 км.	учёт	1		
	<b>МИНИ-ФУТБОЛ</b>				
67	Техника безопасности в мини- футболе; правила игры и соревнований.	текущий	1		
68	Передвижения игрока, тактика защиты и нападения в мини- футболе.	текущий	1		
69	Остановка мяча, удары по неподвижному мячу серединой стопы и внутренней частью стопы.	текущий	1		
70	Ведение мяча по прямой и с изменением направления и использование корпуса. Игра головой.	текущий	1		
71	Удары по неподвижному мячу в ворота и в движении. Обыгрыш сближающихся противников.	текущий	1		
72	Передачи в парах . Финты.	текущий	1		
73	Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	учёт	1		
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b> <b>Прыжок в высоту способом</b> <b>«перешагивание».</b>				
74	Техника безопасности; переход планки.	текущий	1		
75	Разбег, отталкивание, приземление.	текущий			
76	Разбег, отталкивание, приземление.	текущий	1		
77	Разбег, отталкивание, приземление.	текущий	1		
78	Выполнение контрольного норматива по прыжкам.	учёт	1		
	<b>IV- ЧЕТВЕРТЬ</b> Д/З – комплекс №4 <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>				
79	Техника безопасности во время спортивных игр. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	текущий	1		

80	Стойка игрока, передвижения. Правила соревнований по волейболу.	текущий	1		
81	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	текущий	1		
82	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра в «Пионербол».	текущий	1		
83	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра в «Пионербол».	текущий	1		
84	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку Игра в «Пионербол» . Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. «Пионербол».	текущий	1		
85	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку Игра в «Пионербол» . Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. «Пионербол» .	текущий	1		
86	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. «Пионербол» .	текущий	1		
87	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. «Пионербол» .	текущий	1		
88	Нижняя прямая подача (3-6м.) Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	текущий	1		
89	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	учёт	1		
90	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	текущий	1		
91	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	учёт	1		
92	Нижняя прямая подача. Приём мяча.	учёт	1		
	<b>ПЛАВАНИЕ</b>				
93	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	текущий	1		
94	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	текущий	1		
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
95	ОИ древности и современности. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на ОИ. Основные этапы развития физической культуры в России.	текущий	1		

96	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	текущий	1		
97	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	1		
98	Бег 60 м; Игра в «лапту».	текущий	1		
99	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов; Игра в «лапту».	текущий	1		
100	Прыжки в длину с разбега. Игра в «лапту»	текущий	1		
101	Медленный бег до 10 мин. Игра в «лапту».	учёт	1		
102	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	текущий	1		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС.**

<b>№ урока</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Виды, формы контроля</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата проведен ия</b>
	<b>І. -ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>Д/З – комплекс№1</b> <b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				

1	Правила поведения и техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Высокий старт и физическое ускорение. Спорт и стартовый разгон.	текущий	1		
5	Барьерный, эстафетный и Всероссийский физкультурно-кроссовый бег. Развитие скоростных способностей. Труд и оборона».	текущий	1		
6	Бег 60 м и закрепление старта.	учёт	1		
7	Двигательные действия, физические упражнения, в физическом упражнении	текущий	1		
8	Контроль за индивидуальным уровнем физической подготовленности.	учёт	1		
9	Метание малого мяча с 4-5 шагов, техникой выполнения упражнений,	текущий	1		
10	Метание мяча с 4-5 шагов	учёт	1		
11	Метание мяча с 4-5 шагов	учёт	1		
12	Комплекс упражнений для развития выносливости и физической подготовленности. Бег в режиме 15 мин. в равномерном темпе сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	текущий	1		
4	Спортивная ходьба. Правила соревнований по Л.А. <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b> <b>Баскетбол</b>	текущий	1		

13	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	текущий	1		
14	Стойка игрока, перемещения в стойке. Остановка в прыжке и в двух шагах. Правила соревнований по баскетболу.	текущий	1		
15	Ведение мяча на месте и в движении. Броски с места. Тактика защиты и нападения.	текущий	1		
16	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	текущий	1		
17	Броски одной и двумя руками с места и в движении в кольцо.	текущий	1		
18	Остановка в прыжке и в 2 шага. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	учёт	1		
19	Броски после ведения и ловли в кольцо. Передача двумя руками от груди в движении в парах.	текущий	1		
20	Броски после ведения и ловли в кольцо. Передача двумя руками от груди в движении в парах.	текущий	1		
21	Передачи мяча в тройках с перемещением.	учёт	1		
22	Ведение мяча в движении и с изменением направления. Броски после ведения.	учёт	1		
23	Действия нападающего против нескольких защитников; Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	текущий	1		
24	Броски с места. Учебная-тренировочная игра в баскетбол.	учёт	1		
	<b>II- ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>Д/З – комплекс №2</b> <b>ГИМНАСТИКА С</b> <b>ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>				



25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	текущий	1		
26	Перелазание через препятствия; Преодоление гимнастической полосы препятствий.	текущий	1		
27	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	текущий	1		
28	Кувырок назад и вперед.	текущий	1		
29	Кувырок назад и вперед.	текущий	1		
30	Кувырок назад и вперед.	текущий	1		
31	Стойка на лопатках. Прыжки с поворотами.	текущий	1		
32	Стойка на лопатках. Прыжки с поворотами.	текущий	1		
33	Упоры. Мост с помощью и самостоятельно. Перевороты.	текущий	1		
34	Акробатическая комбинация.	учёт	1		
35	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в: висы, упоры, махи, стойки и соскоки).	текущий	1		
36	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в: висы, упоры, махи, стойки и соскоки).	текущий	1		
37	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в) Комбинация из ранее изученных элементов на перекладине.	учёт	1		
38	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (перемахи, повороты, передвижения ).	текущий	1		
39	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне( перемахи, повороты, передвижения ).	текущий	1		
40	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне.	учёт	1		
41	Опорный прыжок: «ноги врозь».	текущий	1		
42	Опорный прыжок: «ноги врозь».	текущий	1		
43	Лазанье по канату в два приема.	текущий	1		
44	Лазанье по канату Опорный прыжок.	учёт	1		

45	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	текущий	1		
46	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.	текущий	1		
47	Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.	текущий	1		
48	Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.	текущий	1		
	<b>III- ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>Д/З – комплекс№3</b> <b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
49	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой; правила подбора лыж и палок; Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	текущий	1		
50	Скользкий шаг без палок. Повороты переступанием на месте.	текущий	1		
51	Скользкий шаг без палок и с палками. Одновременный двухшажный ход.	текущий	1		
52	Скользкий шаг без палок и с палками. Одновременный двухшажный ход.	текущий	1		
53	Скользкий шаг без палок и с палками. Одновременный двухшажный ход.	текущий	1		
54	Подъем «полуелочкой»и «ёлочкой» Повороты переступанием в	текущий	1		

	движении.				
55	Одновременный безшажный ход Попеременный двухшажный ход.	текущий	1		
56	Одновременный безшажный ход Попеременный двухшажный ход.	текущий	1		
57	Одновременный безшажный ход Попеременный двухшажный ход.	текущий	1		
58	Торможение «плугом» и «упорм» Подъем «ёлочкой».	текущий	1		
59	Повороты переступанием в движении.	учёт	1		
60	Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход.	учёт	1		
61	Попеременный двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход.	учёт	1		
62	Спуски с пологих склонов Торможение «плугом».	текущий	1		
63	Прохождение дистанции до 3 км Совершенствование лыжных ходов (ранее изученных).	текущий	1		
64	Прохождение дистанции до 3 км Совершенствование лыжных ходов (ранее изученных).	текущий	1		
65	Торможение «плугом» Подъем «ёлочкой».	учёт	1		
66	Прохождение дистанции до 3 км.	учёт	1		
	<b>МИНИ-ФУТБОЛ</b>				
67	Техника безопасности в мини- футболе; правила игры и соревнований. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	текущий	1		
68	Передвижения игрока, тактика защиты и нападения в мини- футболе.	текущий	1		
69	Остановка мяча, удары по неподвижному мячу серединой стопы и внутренней частью стопы.	текущий	1		
70	Ведение мяча по прямой и с изменением направления и использование корпуса. Игра головой.	текущий	1		
71	Удары по неподвижному мячу в ворота и в движении. Обыгрыш сближающихся противников.	текущий	1		
72	Передачи в парах . Финты.	текущий	1		

73	Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	учёт	1		
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b> <b>Прыжок в высоту способом «перешагивание».</b>				
74	Техника безопасности; переход планки.	текущий	1		
75	Разбег, отталкивание, приземление.	текущий	1		
76	Разбег, отталкивание, приземление.	текущий	1		
77	Разбег, отталкивание, приземление.	текущий	1		
78	Выполнение контрольного норматива по прыжкам.	учёт	1		
	<b>IV- ЧЕТВЕРТЬ</b> Д/З – комплекс №4 <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>				
79	Техника безопасности во время спортивных игр. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	текущий	1		
80	Стойка игрока, передвижения. Правила соревнований по волейболу.	текущий	1		
81	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	текущий	1		
82	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра в «мини-волейбол».	текущий	1		
83	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра в «мини-волейбол».	текущий	1		
84	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку Игра в «мини-волейбол».	текущий	1		
85	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. «Пионербол» с элементами волейбола.	текущий	1		
86	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. «Пионербол» с элементами волейбола.	текущий	1		

87	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. «Пионербол» с элементами волейбола.	текущий	1		
88	Нижняя прямая подача (3-6м.) Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	текущий	1		
89	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	учёт	1		
90	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	текущий	1		
91	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	учёт	1		
92	Нижняя прямая подача. Приём мяча.	учёт	1		
<b>ПЛАВАНИЕ</b>					
93	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	текущий	1		
94	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	текущий	1		
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>					
95	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	текущий	1		
96	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. 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.	текущий	1		
97	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	1		
98	Бег 60 м; Игра в «лапту».	текущий	1		
99	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов; Игра в «лапту».	текущий	1		
100	Прыжки в длину с разбега. Игра в «лапту»	текущий	1		
101	Медленный бег до 15 мин. Игра в «лапту».	учёт	1		

102	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	текущий	1		
<b>№ урока</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Виды, формы контроля</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата проведения</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС.**

<b>I. -ЧЕТВЕРТЬ</b>					
<b>Д/З – комплекс №1</b>					
5	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. <b>П. ВАЯ АИИ БАРИКА</b> стартовый разгон.	текущий	1		
6	Барьерный, эстафетный и	текущий	1		
1	Правильное развитие техники безопасности и пробно-ис		1		
7	Физические упражнения. Спорт и спортивная подготовка.	текущий учёт	1		
8	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	текущий	1		
9	Прыжки в длину с разбега.	учёт	1		
10	Метание малого мяча с 4-5 шагов! качества, физическая нагрузка.	текущий	1		
11	Метание мяча с 4-5 шагов. Контроль за индивидуальным физическим развитием и	текущий учёт	1		
12	Метание в цель (горизонтально и вертикальную с 8 м). Бег длительностью от 12-15 мин. в равномерном темпе.	учёт	1		
3	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	текущий	1		
4	Спортивная ходьба. Правила соревнований по л/а.	текущий	1		

<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>					
<b>Баскетбол</b>					
13	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	текущий	1		
14	Стойка игрока, перемещения в стойке. Остановка в прыжке и в двух шагах. Правила соревнований по баскетболу.	текущий	1		
15	Ведение мяча на месте и в движении. Броски с места. Тактика защиты и нападения.	текущий	1		
16	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	текущий	1		
17	Броски одной и двумя руками с места и в движении в кольцо.	текущий	1		
18	Остановка в прыжке и в 2 шага. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	учёт	1		
19	Броски после ведения и ловли в кольцо. Передача двумя руками от груди в движении в парах.	текущий	1		
20	Броски после ведения и ловли в кольцо. Передача двумя руками от груди в движении в парах.	текущий	1		
21	Передачи мяча в тройках с перемещением.	учёт	1		
22	Ведение мяча в движении и с изменением направления. Броски после ведения.	учёт	1		
23	Действия нападающего против нескольких защитников; Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	текущий	1		
24	Броски с места. Учебная-тренировочная игра в баскетбол.	учёт	1		
<b>II- ЧЕТВЕРТЬ</b>					
<b>Д/З – комплекс №2</b>					



	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>				
25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	текущий	1		
26	Перелазание через препятствия; Преодоление гимнастической полосы препятствий.	текущий	1		
27	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	текущий	1		
28	Кувырок назад и вперед.	текущий	1		
29	Кувырок назад и вперед.	текущий	1		
30	Кувырок назад и вперед.	текущий	1		
31	Стойка на лопатках. Прыжки с поворотами.	текущий	1		
32	Стойка на лопатках. Прыжки с поворотами.	текущий	1		
33	Упоры. Мост с помощью и самостоятельно. Перевороты.	текущий	1		
34	Акробатическая комбинация.	учёт	1		
35	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в: висы, упоры, махи, стойки и соскоки).	текущий	1		
36	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в: висы, упоры, махи, стойки и соскоки).	текущий	1		
37	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в) Комбинация из ранее изученных элементов на перекладине.	учёт	1		
38	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (перемахи, повороты, передвижения ).	текущий	1		
39	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне( перемахи, повороты, передвижения ).	текущий	1		
40	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне.	учёт	1		
41	Опорный прыжок: «ноги врозь».	текущий	1		
42	Опорный прыжок: «ноги врозь».	текущий	1		
43	Лазанье по канату в два приема.	текущий	1		

44	Лазанье по канату Опорный прыжок.	учёт	1		
45	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	текущий	1		
46	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.	текущий	1		
47	Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители.	текущий	1		
48	Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.	текущий	1		
	<b>III- ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>Д/З – комплекс№3</b> <b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
49	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой; правила подбора лыж и палок; Основы туристской подготовки.	текущий	1		
50	Скользкий шаг без палок. Повороты переступанием на месте.	текущий	1		
51	Скользкий шаг без палок и с палками. Одновременный двухшажный ход.	текущий	1		
52	Скользкий шаг без палок и с палками. Одновременный двухшажный ход.	текущий	1		
53	Скользкий шаг без палок и с палками. Одновременный двухшажный ход.	текущий	1		
54	Подъем «полуелочкой»и «ёлочкой» Повороты переступанием в движении.	текущий	1		
55	Одновременный безшажный ход Попеременный двухшажный ход.	текущий	1		
56	Одновременный безшажный ход Попеременный двухшажный ход.	текущий	1		
57	Одновременный безшажный ход Попеременный двухшажный ход.	текущий	1		
58	Торможение «плугом» и «упорм» Подъем «ёлочкой».	текущий	1		

59	Повороты переступанием в движении.	учёт	1		
60	Подъем «полуелочкой».	учёт	1		
61	Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход.	учёт	1		
62	Спуски с пологих склонов Торможение «плугом».	текущий	1		
63	Прохождение дистанции до 3 км Совершенствование лыжных ходов (ранее изученных).	текущий	1		
64	Прохождение дистанции до 3 км Совершенствование лыжных ходов (ранее изученных).	текущий	1		
65	Торможение «плугом» Подъем «ёлочкой».	учёт	1		
66	Прохождение дистанции до 3 км.	учёт	1		
	<b>МИНИ-ФУТБОЛ</b>				
67	Техника безопасности в мини-футболе; правила игры и соревнований. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	текущий	1		
68	Передвижения игрока, тактика защиты и нападения в мини-футболе.	текущий	1		
69	Остановка мяча, удары по неподвижному мячу серединой стопы и внутренней частью стопы.	текущий	1		
70	Ведение мяча по прямой и с изменением направления и использование корпуса. Игра головой.	текущий	1		
71	Удары по неподвижному мячу в ворота и в движении. Обыгрыш сближающихся противников.	текущий	1		
72	Передачи в парах . Финты.	текущий	1		
73	Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	учёт	1		
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b> <b>Прыжок в высоту способом «перешагивание».</b>				
74	Техника безопасности; переход планки.	текущий	1		
75	Разбег, отталкивание, приземление.	текущий	1		

76	Разбег, отталкивание, приземление.	текущий	1		
77	Разбег, отталкивание, приземление.	текущий	1		
78	Выполнение контрольного норматива по прыжкам.	учёт	1		
	<b>IV- ЧЕТВЕРТЬ</b> Д/З – комплекс №4 <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>				
79	Техника безопасности во время спортивных игр. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	текущий	1		
80	Стойка игрока, передвижения. Правила соревнований по волейболу.	текущий	1		
81	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	текущий	1		
82	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра в «мини-волейбол».	текущий	1		
83	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра в «мини-волейбол».	текущий	1		
84	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку Игра в «мини-волейбол».	текущий	1		
85	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. «Пионербол» с элементами волейбола.	текущий	1		
86	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. «Пионербол» с элементами волейбола.	текущий	1		
87	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. «Пионербол» с элементами волейбола.	текущий	1		
88	Нижняя прямая подача (3-6м.) Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	текущий	1		
89	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	учёт	1		
90	Верхняя и нижняя передачи мяча в	текущий	1		

	парах через сетку. Нижняя прямая подача.				
91	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	учёт	1		
92	Нижняя прямая подача. Приём мяча.	учёт	1		
	<b>ПЛАВАНИЕ</b>				
93	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	текущий	1		
94	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	текущий	1		
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
95	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	текущий	1		
96	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. 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.	текущий	1		
97	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	1		
98	Бег 60 м; Игра в «лапту».	текущий	1		
99	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов; Игра в «лапту».	текущий	1		
100	Метание с места горизонтальную и вертикальную цель. Игра в «лапту».	текущий	1		
101	Прыжки в длину с разбега. Игра в «лапту»	учёт	1		
102	Медленный бег до 15 мин. Игра в «лапту».	текущий	1		

№ урока	Содержание учебного материала	Виды, формы контроля	Кол- во часов	Дата по плану	Дата проведен ия
------------	-------------------------------	----------------------------	---------------------	------------------	------------------------

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС.**

<b>I. -ЧЕТВЕРТЬ</b>					
	<b>Д/З – комплекс №1</b>				
5	Бег на короткие , средние и длинные дистанции. Высокий старт и стартовый разгон. Развитие скоростных способностей;	текущий	1		
1	Бег 100 м и совершенствование техники бега при выполнении физических упражнений.	текущий	1		
6	Барьерный, эстафетный бег и спорта. Профилизация в разбеге, образе ноги (11-Профия) в практике вредных привычек.	текущий	1		
7	Барьерный, эстафетный бег.	текущий	1		
2	Контроль за техникой разбега, физическим развитием и физической подготовленностью,	текущий	1		
8	Техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	учёт	1		
3	Спортивная ходьба.	текущий	1		
4	Бег на короткие , средние и длинные дистанции. Высокий старт и стартовый разгон. Развитие скоростных способностей; Бег 100 м и совершенствование старта;	текущий	1		

9	Метание малого мяча с разбега (4 - 5 шагов); метание в цель с 12-14 м. (Д) и до 16 м (Ю)	текущий	1		
10	Метание малого мяча с разбега; Метание в цель (горизонтальную и вертикальную с 8 м.)	учёт	1		
11	Кроссовый бег. Бег по дистанции.	текущий	1		
12	Бег длительностью от 15 мин (Д) и 20 (М). в равномерном темпе.	учёт	1		
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>					
<b>Баскетбол</b>					
13	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Правила соревнований по баскетболу.	текущий	1		
14	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	текущий	1		
15	Стойка игрока, перемещения в стойке. Остановка в прыжке и в двух шагах.	текущий	1		
16	Ведение мяча на месте и в движении. Тактические действия в защите и нападении.	текущий	1		
17	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	текущий	1		
18	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении; Броски в кольцо после ведения и после ловли.	текущий	1		
19	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении; Броски в кольцо после ведения и после ловли.	текущий	1		



20	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении; Броски в кольцо после ведения и после ловли.	текущий	1		
21	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	текущий	1		
22	Действия нападающего против нескольких защитников. Передачи мяча в тройках с перемещением;	текущий	1		
23	Броски в кольцо с места.	учёт	1		
24	Комбинации из ранее изученных элементов в технике(ведение мяча в движении правой, левой рукой, с изменением направления; броски после ведения, после ловли; перемещения, стойка, остановки, ускорения;	учёт	1		
	<b>II- ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>Д/З – комплекс№2</b> <b>ГИМНАСТИКА С</b> <b>ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>				
25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	текущий	1		
26	Перелазание через препятствия; Преодоление гимнастической полосы препятствий.	текущий	1		
27	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	текущий	1		
28	Кувырок назад и вперед.	текущий	1		
29	Кувырок назад и вперед.	текущий	1		
30	Кувырок назад и вперед.	текущий	1		
31	Стойка на лопатках. Прыжки с поворотами.	текущий	1		
32	Стойка на лопатках. Прыжки с поворотами.	текущий	1		

33	Упоры. Мост с помощью и самостоятельно. Перевороты.	текущий	1		
34	Акробатическая комбинация.	учёт	1		
35	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в: висы, упоры, махи, стойки и соскоки).	текущий	1		
36	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в: висы, упоры, махи, стойки и соскоки).	текущий	1		
37	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в) Комбинация из ранее изученных элементов на перекладине.	учёт	1		
38	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (перемахи, повороты, передвижения ).	текущий	1		
39	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне( перемахи, повороты, передвижения ).	текущий	1		
40	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне.	учёт	1		
41	Опорный прыжок: «ноги врозь».	текущий	1		
42	Опорный прыжок: «ноги врозь».	текущий	1		
43	Лазанье по канату в два приема.	текущий	1		
44	Лазанье по канату Опорный прыжок.	учёт	1		
45	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	текущий	1		
46	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.	текущий	1		
47	Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители.	текущий	1		
48	Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.	текущий	1		
	<b>III- ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>Д/З – комплекс№3</b> <b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
49	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Техника безопасности во время	текущий	1		

	занятий лыжной подготовкой; правила подбора лыж и палок; Основы туристской подготовки.				
50	Скользкий шаг без палок. Повороты переступанием на месте.	текущий	1		
51	Скользкий шаг без палок и с палками. Одновременный двухшажный ход.	текущий	1		
52	Скользкий шаг без палок и с палками. Одновременный двухшажный ход.	текущий	1		
53	Скользкий шаг без палок и с палками. Одновременный двухшажный ход.	текущий	1		
54	Подъем «полуелочкой»и «ёлочкой» Повороты переступанием в движении.	текущий	1		
55	Одновременный безшажный ход Попеременный двухшажный ход.	текущий	1		
56	Одновременный безшажный ход Попеременный двухшажный ход.	текущий	1		
57	Одновременный безшажный ход Попеременный двухшажный ход.	текущий	1		
58	Торможение «плугом» и «упором» Подъем «ёлочкой».	текущий	1		
59	Повороты переступанием в движении.	учёт	1		
60	Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход.	учёт	1		
61	Попеременный двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход.	учёт	1		
62	Спуски с пологих склонов Торможение «плугом».	текущий	1		
63	Прохождение дистанции до 3 км Совершенствование лыжных ходов (ранее изученных).	текущий	1		
64	Прохождение дистанции до 3 км Совершенствование лыжных ходов (ранее изученных).	текущий	1		
65	Торможение «плугом» Подъем «ёлочкой».	учёт	1		
66	Прохождение дистанции до 3 км.	учёт	1		
	<b>МИНИ-ФУТБОЛ</b>				
67	Техника безопасности в мини-футболе; правила игры и соревнований. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной	текущий	1		

	(физкультурной) деятельности.				
68	Передвижения игрока, тактика защиты и нападения в мини-футболе.	текущий	1		
69	Остановка мяча, удары по неподвижному мячу серединой стопы и внутренней частью стопы.	текущий	1		
70	Ведение мяча по прямой и с изменением направления и использование корпуса. Игра головой.	текущий	1		
71	Удары по неподвижному мячу в ворота и в движении. Обыгрыш сближающихся противников.	текущий	1		
72	Передачи в парах . Финты.	текущий	1		
73	Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	учёт	1		
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b> <b>Прыжок в высоту способом «перешагивание».</b>				
74	Техника безопасности; переход планки.	текущий	1		
75	Разбег, отталкивание, приземление.	текущий	1		
76	Разбег, отталкивание, приземление.	текущий	1		
77	Разбег, отталкивание, приземление.	текущий	1		
78	Выполнение контрольного норматива по прыжкам.	учёт	1		
	<b>IV- ЧЕТВЕРТЬ</b> Д/З – комплекс №4 <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>				
79	Техника безопасности во время спортивных игр. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	текущий	1		
80	Стойка игрока, передвижения. Правила соревнований по волейболу.	текущий	1		
81	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	текущий	1		

82	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра в «мини-волейбол».	текущий	1		
83	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра в «мини-волейбол».	текущий	1		
84	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку Игра в «мини-волейбол».	текущий	1		
85	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. «Пионербол» с элементами волейбола.	текущий	1		
86	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. «Пионербол» с элементами волейбола.	текущий	1		
87	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. «Пионербол» с элементами волейбола.	текущий	1		
88	Нижняя прямая подача (3-6м.) Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	текущий	1		
89	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	учёт	1		
90	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	текущий	1		
91	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	учёт	1		
92	Нижняя прямая подача. Приём мяча.	учёт	1		
	<b>ПЛАВАНИЕ</b>				
93	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	текущий	1		
94	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	текущий	1		
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
95	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	текущий	1		
96	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания,	текущий	1		

	ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.				
<b>№ урока</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Виды, формы текущего контроля</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата проведения</b>
	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. <b>I - ЧЕТВЕРТЬ</b>				
98	Бег 60 м. Д/В равновесие №1	текущий	1		
99	Метание мяча на дальность 4-5 шагов; Игра в «лапту».	текущий	1		
100	Метание с места горизонтальную и вертикальную цели. Игра в «лапту».	текущий	1		
101	Правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений.	учёт, текущий	1		
102	Медленный бег до 15 мин. Игра в «лапту».	текущий	1		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС.**

	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа				
5	Бег на короткие дистанции и вредных привычек. Высокий старт	текущий	1		
2	Кроссы индивидуальным развитием скоростных способностей; Физическое совершенствование, стартовой выполнения упражнений,	текущий	1		
6	Барьерный, эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега «согнув	текущий	1		
3	Бег на короткие дистанции.	текущий	1		
7	Барьерный, эстафетный бег.	текущий	1		
4	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Высокий старт и стартовый разгон.	текущий	1		
8	Прыжки в длину с разбега Развитие скоростных способностей;	учёт	1		
9	Метание малого мяча с разбега (4 - бросков); метание в цель с 12-	текущий	1		

	14м.(Д) и до 18м (Ю)				
10	Метание малого мяча с разбега; Метание в цель (горизонтальную и вертикальную с 12м)	учёт	1		
11	Кроссовый бег. Бег по дистанции.	текущий	1		
12	Бег длительностью от 15 мин(Д) и 20 (М). в равномерном темпе.	учёт	1		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b> <b>Баскетбол</b>				
13	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Правила соревнований по баскетболу.	текущий	1		
14	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	текущий	1		
15	Стойка игрока, перемещения в стойке. Остановка в прыжке и в двух шагах.	текущий	1		
16	Ведение мяча на месте и в движении. Тактические действия в защите и нападении.	текущий	1		
17	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	текущий	1		
18	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении; Броски в кольцо после ведения и после ловли.	текущий	1		
19	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении; Броски в кольцо после ведения и после ловли.	текущий	1		
20	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении; Броски в кольцо после ведения и после ловли.	текущий	1		
21	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	текущий	1		
22	Действия нападающего против нескольких защитников. Передачи мяча в тройках с перемещением;	текущий	1		
23	Броски в кольцо с места.	учёт	1		



24	Комбинации из ранее изученных элементов в технике(ведение мяча в движении правой, левой рукой, с изменением направления; броски после ведения, после ловли; перемещения, стойка, остановки, ускорения;	учёт	1		
	<b>II- ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>Д/З – комплекс№2</b> <b>ГИМНАСТИКА С</b> <b>ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>				
25	Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на ОИ. Основные этапы развития ФК в России.. Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	текущий	1		
26	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.	текущий	1		
27	Перелазание через препятствия; Преодоление гимнастической полосы препятствий.	текущий	1		
	Акробатические упражнения и комбинации:				
28	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	текущий	1		
29	Кувырок назад и вперед.	текущий	1		
30	Кувырок назад и вперед.	текущий	1		
31	Стойка на лопатках. Прыжки с поворотами.	текущий	1		
32	Упоры. Мост с помощью и самостоятельно. Перевороты.	текущий	1		
33	Акробатическая комбинация из 4 элементов.	учёт	1		
	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:				
34	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в: висы, упоры, махи, стойки и соскоки).(М) Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(перемахи, повороты, передвижения )(Д)	текущий	1		
35	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в: висы, упоры, махи, стойки и	текущий	1		

	соскоки).(М)Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(перемахи,повороты,передвижения )(Д)				
36	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в: висы, упоры, махи, стойки и соскоки).(М)Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(перемахи,повороты,передвижения )(Д)	текущий	1		
37	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в: висы, упоры, махи, стойки и соскоки).(М)Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(перемахи,повороты,передвижения )(Д)	текущий	1		
38	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в: висы, упоры, махи, стойки и соскоки).(М)Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(перемахи,повороты,передвижения )(Д)	текущий	1		
39	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в: висы, упоры, махи, стойки и соскоки).(М)Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(перемахи,повороты,передвижения )(Д)	текущий	1		
40	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в) Комбинация из ранее изученных элементов на перекладине.	учёт	1		
41	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне.	учёт	1		
42	Опорный прыжок: «ноги врозь», «согнув ноги»	текущий	1		
43	Опорный прыжок: «ноги врозь», «согнув ноги»	текущий	1		
44	Опорный прыжок: «ноги врозь», «согнув ноги»	текущий	1		
45	Лазанье по канату в два приема. Эстафета на совершенствование гимнастических элементов.	текущий	1		
46	Лазанье по канату Опорный прыжок	учёт	1		
47	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	текущий	1		
48	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	текущий	1		

<b>III- ЧЕТВЕРТЬ</b>					
<b>Д/З – комплекс №3</b>					
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
49	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой; правила подбора лыж и палок; Основы туристской подготовки.	текущий	1		
	Основные способы передвижения на лыжах:				
50	Коньковый ход без палок; повороты переступанием;	текущий	1		
51	Ппеременный четырёхшажный ход Повороты махом;	текущий	1		
52	Ппеременный четырёхшажный ход Повороты махом;	текущий	1		
53	Ппеременный четырёхшажный ход Повороты махом;	текущий	1		
54	Одновременно четырёхшажный ход;	текущий	1		
55	Одновременно четырёхшажный ход;	текущий	1		
56	Одновременный безшажный ход Одновременный одношажный ход стартовый вариант; Повороты махом	текущий	1		
57	Одновременный безшажный ход Одновременный одношажный ход стартовый вариант; Повороты махом	текущий	1		
58	Коньковый ход; Одновременный одношажный ход стартовый вариант; Повороты махом	текущий	1		
59	Коньковый ход; Одновременный одношажный ход стартовый вариант; Повороты махом	текущий	1		
60	Попеременный четырёхшажный ход	учёт	1		
61	Спуски с преодолением бугров и впадин; поворот и торможение «плугом» и «упором»	текущий	1		
62	Коньковый ход Горнолыжная техника	учёт	1		
63	Совершенствование лыжных ходов (ранее изученных)	текущий	1		
64	Совершенствование лыжных ходов (ранее изученных)	текущий	1		
65	Прохождение дистанции до 5 км	учёт	1		

<b>МИНИ-ФУТБОЛ</b>					
66	Техника безопасности в мини-футболе; правила игры и соревнования.	текущий	1		
67	Передвижения игрока, тактика защиты и нападения в мини-футболе.	текущий	1		
68	Остановка мяча, удары по неподвижному мячу серединой стопы и внутренней частью стопы.	текущий	1		
69	Ведение мяча по прямой и с изменением направления и использование корпуса. Игра головой	текущий	1		
70	Ведение мяча по прямой и с изменением направления и использование корпуса. Игра головой	текущий	1		
71	Удары по неподвижному и котящему мячу в ворота и в движении. Обыгрыш сближающихся противников.	текущий	1		
72	Передачи в парах . Финты	текущий	1		
73	Комбинация из ранее изученных элементов. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	учёт	1		
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>					
<b>Прыжок в высоту способом «перешагивание».</b>					
74	Техника безопасности; переход планки, приземление.	текущий	1		
75	Техника безопасности; переход планки, приземление.	текущий	1		
76	Разбег, отталкивание.	текущий	1		
77	Разбег, отталкивание.	текущий	1		
78	Выполнение контрольного норматива по прыжкам.	учёт	1		
<b>IV- ЧЕТВЕРТЬ</b>					
Д/З – комплекс №4					
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>					
79	Техника безопасности во время спортивных игр. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные	текущий	1		

	и обрядовые игры.				
80	Стойка игрока, передвижения. Правила соревнований по волейболу.	текущий	1		
81	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	текущий	1		
82	Игра в волейбола по упрощённым правилам(2-3 урока). Тактика защиты и нападения игры в волейбол.	текущий	1		
83	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой; верхняя и нижняя передачи мяча в парах и через сетку; нижняя прямая подача (не менее 6м.) . Прием мяча после подачи.	текущий	1		
84	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой; верхняя и нижняя передачи мяча в парах и через сетку; нижняя прямая подача (не менее 6м.) . Прием мяча после подачи.	текущий	1		
85	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой; верхняя и нижняя передачи мяча в парах и через сетку; нижняя прямая подача (не менее 6м.) . Прием мяча после подачи.	текущий	1		
86	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой; верхняя и нижняя передачи мяча в парах и через сетку; нижняя прямая подача (не менее 6м.) . Прием мяча после подачи.	текущий	1		
87	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед; прямой нападающий удар с подбрасывания партнёром; нижняя прямая подача (не менее 6м.)	текущий	1		
88	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед; прямой нападающий удар с подбрасывания партнёром; нижняя прямая подача (не менее 6м.)	текущий	1		
89	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед; прямой нападающий удар с подбрасывания партнёром; нижняя прямая подача (не менее 6м.)	учёт	1		

90	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед; прямой нападающий удар с подбрасывания партнёром; нижняя прямая подача (не менее 6м.)	текущий	1		
91	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед; прямой нападающий удар с подбрасывания партнёром; нижняя прямая подача (не менее 6м.)	текущий	1		
92	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой; Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар.	учёт	1		
	<b>ПЛАВАНИЕ</b>				
93	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	текущий	1		
94	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	текущий	1		
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
95	ОИ древности и современности. Правила соревнования по л/а. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	текущий	1		
96	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	1		
97	Бег 100 м; Игра в «лапту»	текущий	1		
98	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов; Игра в «лапту»	текущий	1		
99	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов; Игра в «лапту»	текущий	1		
100	Метание с места горизонтальную и вертикальную цель. Игра в «лапту»	учёт	1		
101	Прыжки в длину с разбега. Игра в «лапту»	текущий	1		
102	Кросс 3000м. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	учёт	1		