

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВО-КУЛИКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

РАССМОТРЕНО

На заседании методического
объединения учителей МКОУ
Ново Куликовской ООШ

Протокол № ____ от ____ июня
2026 г.

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол № ____ от ____ июня
2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Составитель: учитель А.А.Дылкина

село Новые Кулики 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и

регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол,

технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Слепые и слабовидящие

Гимнастические упражнения. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Модуль «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении

упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Модуль «Лыжная подготовка». Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Модуль «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой зрительного недоразвития.

Обязательным является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволяет отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов, учащихся допускает врач школы. В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников рекомендуется использовать паспорт здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные

познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года,

оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/ п	Темы	Коли честв о часов	ЭОР(ы), ЦОР(ы)	Виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4		Научиться оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	Научиться выполнять акробатические соединения, комбинации; научиться выполнять висы различными способами, элементам строевой подготовки; научиться выполнять висы различными способами, перестроения.	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов; формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	http://www.openclass.ru/ppt4web.ru/prezentacii-po-...	Научиться развивать физические качества; научиться бегу на короткие дистанции и развитию скоростных возможностей; научиться прыжку в длину с места и метанию мяча в горизонтальную цель; научиться прыжку в длину с разбега.	Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	http://www.it-n.ru/community.s	Научиться вести себя на уроке лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку; научиться качественно выполнять одновременно бесшажный ход и эстафетный бег по дистанции; уметь применять технику лыжных ходов на дистанции.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; организовывать в рамках урока проявления активной жизненной позиции обучающихся. инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	http://sporter.ru/uroki/	Уметь выполнять стойку и передвижения игрока. Научиться соблюдать технику безопасности на занятиях по баскетболу; научиться выполнять ведение мяча на месте и в движении, ловле и	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах

				передачам мяча в тройках; научиться ведению мяча в различных стойках, развивать координационные способности.	деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	http://www.fizkul t-ura.ru/ http://videouroki. net	Уметь выполнять технику стойки и перемещения игрока. Научиться соблюдать технику безопасности на занятиях по волейболу; научиться играть в волейбол по упрощённым правилам	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации, соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	Научиться ведению мяча с изменением направления; научиться ударам и остановкам мяча; научиться играть в футбол.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; организовывать в рамках урока проявления активной жизненной позиции обучающихся
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

6 КЛАСС

№ п/п	Темы	Количество часов	ЭОР(ы), ЦОР(ы)	Виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В течение и уроков		Научиться соблюдать технику безопасности на занятиях лёгкой атлетике; уметь взаимодействовать со сверстниками в	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной

				процессе совместного освоения данного материала.	дисциплины и самоорганизации;
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	Научиться соблюдать технику безопасности на занятиях по гимнастике, выполнять акробатические соединения, комбинации; научиться выполнять висы различными способами, элементам строевой подготовки. Знать правила ТБ на занятиях по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; научить обучающихся умению предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	http://www.openclass.ru/ppt4web.ru/presentation-po-...	Уметь пробегать заданное расстояние с максимальной скоростью. Научиться развивать физические качества; научиться бегу на короткие дистанции и развитию скоростных возможностей; научиться прыжку в длину с места и метанию мяча в горизонтальную цель; научиться прыжку в длину с разбега.	Использовать приобретённые знания и умения в определённом виде спорта; выполнять приемы страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	http://www.it-n.ru/community_s	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;

				освоения данного материала. Уметь передвигаться на лыжах одновременными ходами, осуществлять подъёмы. Уметь выполнять технику лыжных ходов на результат.	научить планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	http://spo.1september.ru/urok/	Научиться выполнять технику стойки и передвижений игрока. Научиться соблюдать технику безопасности на занятиях по баскетболу. Уметь выполнять технику ведения мяча в различных стойках. Уметь выполнять технику бросков мяча, уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; направить внимание обучающихся на понимания ценности воспитания как средства развития культуры личности, объективного оценивания своих учебных достижений, коллективной деятельности: постановка общей цели и определение средств ее достижения, конструктивное восприятие иных мнений и идей.
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	http://www.fizkultura.ru/ http://videouroki.net	Уметь выполнять технику стойки и перемещений игрока. Научиться соблюдать технику безопасности на занятиях по волейболу. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Научиться выполнять технику нападающего удара.	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации, соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные	3	http://metodovet.su/dir/fiz_kultura/9	Уметь моделировать технику игровых действий и приёмов,	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; организовывать в

	игры")			варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Уметь применять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями	рамках урока проявления активной жизненной позиции обучающихся
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

7 КЛАСС

№ п/ п	Темы	Коли честв о часов	ЭОР(ы), ЦОР(ы)	Виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4		Научиться оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации научиться выполнять висы различными способами, элементам строевой подготовки; составляют гимнастическую комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися,	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов; формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	http://www.openclass.ru/ppt4web.ru/presentation-po-...	Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа	Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации — обсуждать, высказывать мнение; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.

				в группах).;	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	http://www.it-n.ru/community s	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; организовывать в рамках урока проявления активной жизненной позиции обучающихся. инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	http://spo.1september.ru/urok/	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:

				действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки,	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	http://www.fizkul-t-ura.ru/ http://videouroki.net	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации, соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	http://metodsovet.su/dir/fiz_kult_ura/9	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; выявляют имеющиеся	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; организовывать в рамках урока проявления активной жизненной позиции обучающихся

				различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки	
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

8 КЛАСС

№ п/ п	Темы	Количество часов	ЭОР(ы), ЦОР(ы)	Виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4		Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Научиться оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

				и способы их устранения	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации научиться выполнять висы различными способами, элементам строевой подготовки; составляют гимнастическую комбинацию из освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися,	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов; формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	http://www.openclass.ru/ppt4web.ru/presentation-po-...	Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега знакомятся с рекомендациями учителя по	Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально

				развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).; Развитие скоростных способностей	значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	http://www.it-n.ru/communities	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; организовывать в рамках урока проявления активной жизненной позиции обучающихся. инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	http://sport.1september.ru/urok/	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные

				(передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки,	возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	http://www.fizkul_t-ura.ru/ http://videouroki.net	Закрепление правил игры в условиях игровой учебной деятельности; совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации, соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);

				игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; организовывать в рамках урока проявления активной жизненной позиции обучающихся

				выполнения удара по воротам.	
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

9 КЛАСС

№ п/п	Темы	Количество часов	ЭОР(ы), ЦОР(ы)	Виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4		Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Научиться оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Туристские походы как форма организации и здорового образа жизни. Профессионально-прикладная	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

				физическая культура.	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур; восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой; повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации научиться выполнять висы различными способами, элементам строевой подготовки; составляют гимнастическую комбинацию из освоенных упражнений и разучивают её; Измерение функциональных резервов	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов; формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.

				организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	http://www.openclass.ru/ppt4web.ru/presentationai-po-...	Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).; Развитие скоростных способностей	Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	http://www.it-n.ru/community	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; организовывать в рамках урока проявления активной жизненной позиции обучающихся. инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность

				одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	http://spo.1september.ru/urok/	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки,	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:
2.5	Спортивные	10		Закрепление правил игры в	Побуждать

	игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")		http://www.fizkul_t-ura.ru/ http://videouroki.net	условиях игровой учебной деятельности; совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации, соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образом удара по	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; организовывать в рамках урока проявления активной жизненной позиции обучающихся

				катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по воротам.	
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и с определением основных видов учебной деятельности.

5 класс

Название раздела. Количество часов	Темы	Дата проведения	Виды и формы контроля
Основы знаний о физической культуре- 2ч	1. Зарождение Олимпийских игр древности.		Устный опрос
	2. История зарождения олимпийского движения в России.		Устный опрос
Лёгкая атлетика- 8ч	3. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Низкий старт, бег на короткие дистанции		Практическая работа
	4.Бег 30 метров, зачет Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	5.Бег 60 метров, зачёт. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	6.Бег 1000,800 метров.		Практическая

	Подготовка к сдаче норм ГТО		работа
	7.Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	8. Бег на средние дистанции 300-500м		Практическая работа
	9. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега		Практическая работа
	10. Техника эстафетного бега 4х200м		Практическая работа
Спортивные игры баскетбол-10ч	11. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. История возникновения баскетбола, развитие баскетбола.		Устный опрос.
	12. Передвижение бегом, приставными шагами.		Практическая работа
	13. Остановка прыжком в два шага.		Практическая работа
	14. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.		Практическая работа
	15. Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом.		Практическая работа
	16. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.		Практическая работа
	17. Ловля и передача мяча от груди.		Практическая работа
	18. Учебная игра в баскетбол		Практическая работа
	19. Броски одной и двумя руками с места и в движении.		Практическая работа
	20. Игра по упрощенным правилам стрит-бол.		Практическая работа
Гимнастика-12ч.	21. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. История развития спортивной гимнастики		Устный опрос
	22. Удержание положения «углом» в висе на гимнастической стенке (30 сек)		Практическая работа
	23. Кувырок вперед, назад в группировке.		Практическая работа
	24. Кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны		Практическая работа
	25. Подтягивание в висе. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	26. Мост из положения, лежа и стоя		Практическая работа
	27. Перекат назад в стойку на лопатках, полушпагат.		Практическая работа
	28. Акробатическая комбинация. Контрольная работа за первое полугодие.		Практическая работа
	29. Техника опорного прыжка.		Практическая работа
	30. Лазание по канату в два приема		Практическая работа
	31. Строевые упражнения на месте и в движении		Практическая работа

	32. Круговая эстафета с элементами акробатики		Практическая работа
Лыжная подготовка – 12ч	33. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника передвижения на лыжах.		Практическая работа
	34. Скользящий шаг		Практическая работа
	35. Попеременный двушажный ход		Практическая работа
	36. Спуск в стойке устойчивости		Практическая работа
	37. Повороты переступанием		Практическая работа
	38. Одновременный двухшажный ход.		Практическая работа
	39. Подъем «полуелочкой»		Практическая работа
	40. Лыжная эстафета.		Практическая работа
	41. Прохождение дистанции 1 км		Практическая работа
	42. Подъем «елочкой»		Практическая работа
	43. Торможение падением		Практическая работа
	44. Лыжные гонки 1 - 2 км.		Практическая работа
Основы знаний о физической культуре - 2ч	45. Место и роль волейбола в современном обществе		Устный опрос
	46. Упражнения, направленные на профилактику нарушений и коррекцию осанки		Устный опрос
Спортивные игры волейбол – 10ч	47. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры		Практическая работа
	48. Стойки и перемещения волейболиста.		Устный опрос
	49. Ускорения на 10, 15, 20 м, кол-во подходов.		Практическая работа
	50. Передачи мяча в парах, в тройках		Практическая работа
	51. Броски и ловля баскетбольного мяча у стены, кол-во подходов		Практическая работа
	52. Скоростные толчки баскетбольного мяча от груди, над головой		Практическая работа
	53. Работа в парах, тройках с мячом.		Практическая работа
	54. Подачи мяча с первой зоны		Практическая работа
	55. Учебно-тренировочная игра волейбол		Практическая работа
	56. Гигиенические требования к занятиям волейбола		
Лёгкая атлетика- 6ч	57. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Специальные беговые упражнения.		Практическая работа
	58. Бег на короткие дистанции 60, 100 м – зачёт		Практическая работа
	59. Челночный бег 3 x 10 м. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	60. Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	61. Метания мяча 150 гр. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	62. Прыжки в длину с места.		Практическая работа

			работа
Футбол -6ч	63. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Ведение мяча по прямой линии с изменением направления движения		Практическая работа
	64.Стойка игрока, перемещения в стойке. Контрольная работа за второе полугодие.		Практическая работа
	65.Удары по мячу и остановки мяча		Практическая работа
	66.Тактические действия в защите.		Практическая работа
	67.Тактические действия в нападении.		Практическая работа
	68. Учебно-тренировочная игра-футбол		Практическая работа

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и с определением основных видов учебной деятельности.
6 класс

Название раздела. Количество часов	Темы	Дата проведения	Виды и формы контроля
Лёгкая атлетика (10 часов)	1.Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Высокий старт. История первых Олимпийских игр современности		Устный опрос.
	2.Высокий старт и стартовый разгон. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа.
	3.Бег 30 метров на результат.		Практическая работа.
	4. Бег 60 метров на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа.
	5. Шестиминутный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа.
	6. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа.
	7. Челночный бег 3*10 метров. Развитие скоростных качеств.		Практическая работа.
	8.Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа.
	9.Метание малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа.
	10.Бег на результат 800метров-девушки,1000метров-юноши. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа.
Баскетбол (10 часов)	11.Стойка и передвижения игрока. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. История развития баскетбола в России.		Устный опрос.
	12.Ведение мяча на месте и в движении. Подготовка к контрольному опросу.		Практическая работа.
	13.Ведение мяча в движении с изменением направления.		Практическая работа.
	14.Стойка и повороты баскетболиста.		Практическая работа.
	15.Передачи мяча в парах, в тройках.		Практическая работа.
	16.Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.		Практическая работа.
	17.Броски мяча одной и двумя руками.		Практическая работа.
	18.Штрафной бросок.		Практическая работа.

	19. Учебно-тренировочная игра 3*3,3*2.		Практическая работа.
	20. Учено-тренировочная игра. Письменный опрос учащихся.		Практическая работа.
Гимнастика (14 часов)	21. Кувырок вперед и назад в группировке. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Комплекс утренней гимнастики.		Устный опрос.
	22. Стойка на лопатках, эстафеты с элементами акробатики.		Практическая работа.
	23. Акробатические соединения из 4-5 элементов.		Практическая работа.
	24. Висы: вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.		Практическая работа.
	25. Подтягивание в висе. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа.
	26. Подтягивание в висе лёжа-девочки, поднятие прямых ног в висе-мальчики.		Практическая работа.
	27. Мост из положения лёжа и стоя.		Практическая работа.
	28. Комбинация на гимнастическом бревне.		Практическая работа.
	29. Переворот в упор.		Практическая работа.
	30. Лазание по канату. Контрольная работа за первое полугодие.		Практическая работа. Письменный опрос.
	31. Лазание по канату в два, три приёма.		Практическая работа.
	32. Строевые упражнения, перестроения на месте. Контрольная работа за первое полугодие.		Практическая работа.
	33. Опорный прыжок через гимнастического козла.		Практическая работа.
	34. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине.		Практическая работа.
Лыжная подготовка (16 часов)	35. Скользящий шаг. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Развитие лыжного спорта в России.		Устный опрос.
	36. Одновременный душажный ход.		Практическая работа.
	37. Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег.		Практическая работа.
	38. Попеременный двухшажный ход.		Практическая работа.
	39. Повороты переступанием.		Практическая работа.
	40. Спуски и подъёмы.		Практическая работа.
	41. Подъём *полуёлочкой*.		Практическая работа.
	42. Торможение полуплугом и плугом.		Практическая работа.
	43. Прохождение дистанции 2-2,5 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа.
	44. Подъём *ёлочкой*. ОРУ с лыжными палочками.		Практическая работа.
	45. Переход с попеременного хода на одновременный ход.		Практическая работа.
	46. Переход с одновременного хода на попеременный ход.		Практическая работа.
	47. Прохождение дистанции 2-3 км.		Практическая

Волейбол (10 часов)			работа.
	48.Лыжные гонки 1-2км. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа.
	49Соревнования на дистанцию 1км.		Практическая работа.
	50.Лыжные гонки на 2км. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа.
	51.Стойка и перемещение игрока. Техника безопасности на занятиях по волейболу.		Практическая работа.
	52.Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после движения.		Практическая работа.
	53.Нижняя прямая подача. ОРУ с волейбольными мячами		Практическая работа.
Лёгкая атлетика (5 часов)	54. Нижняя прямая подача мяча через сетку.		Практическая работа.
	55.Нижняя боковая подача.		Практическая работа.
	56.Передачи мяча сверху над собой.		Практическая работа.
	57.Приём мяча снизу двумя руками.		Практическая работа.
	58.Передачи мяча двумя руками после перемещения.		Практическая работа.
	59.Нападающий удар.		Практическая работа.
	60.Учебно-тренировочная игра 6*6. Контрольный опрос.		Практическая работа.
	61.Низкий и высокий старт. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетике.		Практическая работа.
	62.Бег на результат 60 метров Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа.
	63.Кроссовая подготовка 1км. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа.
	64.Прыжки в длину с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа.
	65.Метание малого мяча в вертикальную цель.		Практическая работа.
Футбол (3 часа)	66. Удар по неподвижному мячу. Контрольная работа.		Практическая работа. Письменный опрос.
	67. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.		Практическая работа.
	68. Ведение футбольного мяча.		Практическая работа.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и с определением основных видов учебной деятельности.

7класс

Название раздела. Количество часов	Темы	Дата проведения	Виды и формы контроля
Основы знаний о физической культуре – 2ч	1. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. Правила развития физических качеств.		Устный опрос
	2.Оценка эффективности занятий физической культурой.		Устный опрос Практическая

			работа
Лёгкая атлетика – 8 ч	3. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Легкоатлетическая разминка.		Практическая работа
	4. Высокий старт. Бег с ускорением		Практическая работа
	5.Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	6. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	7. Метание малого мяча на дальность.		Практическая работа
	8. Бег на результат 60 метров Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	9. Кросс 1500-2000 метров.		Практическая работа
	10.Прыжок в длину с места Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
Спортивная игра-баскетбол – 10ч	11. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения игрока.		Практическая работа Письменный опрос
	12. Ведение мяча с изменением направления и скорости.		Практическая работа
	13. Ловля и передача мяча на месте и в движении.		Практическая работа
	14.Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением		Практическая работа
	15.Учебно тренировочная игра 5*5.		Практическая работа
	16. Передача мяча ударом об пол.		Практическая работа
	17.Штрафной бросок		Практическая работа
	18.Передачи мяча в парах и тройках		Практическая работа
	19.Броски мяча по кольцу со средней дистанции		Практическая работа
	20.Учебно-тренировочная игра-баскетбол.		Практическая работа
Гимнастика-12ч	21. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. История зарождения акробатики как вида спорта		Практическая работа
	22. Перекаты и группировка.		Практическая работа
	23. Длинный кувырок вперед.		Практическая работа
	24. Упражнения на гибкость.		Практическая работа
	25.Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне. Контрольная работа за первое полугодие.		Практическая работа
	26. Техника опорного прыжка через гимнастического козла*ноги врозь*		Практическая работа
	27.Лазание по канату в два приёма		Практическая работа
	28.Лазание по канату в три приёма		Практическая работа
	29.Прыжки со скакалкой		Практическая работа
	30.Подтягивание в висе лёжа		Практическая работа

	31. Эстафеты с элементами акробатики. Поднимание туловища из положения лёжа на спине		Практическая работа Письменный опрос.
	32. Строевые упражнения, перестроения на месте и в движении		Практическая работа
Лыжная подготовка – 12ч	33. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Скользящий шаг.		Практическая работа
	34. Попеременный двухшажный ход		Практическая работа
	35. Спуск в стойке устойчивости.		Практическая работа
	36. Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»		Практическая работа
	37. Непрерывное передвижение до 3 км. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	38. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке.		Практическая работа
	39. Одновременный одношажный ход.		Практическая работа
	40. Прохождение дистанции 2 км.		Практическая работа
	41. Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	42. Переход с одного хода на другой		Практическая работа
	43. Прохождение дистанции 2 км. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	44. Прохождение дистанции 2 км со сменой ходов		Практическая работа
Основы знаний о физической культуре – 2ч	45. Организация соревнований. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт		Устный опрос
	46. Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.		Устный опрос
Спортивная игра- Волейбол- 10ч	47. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Техника перемещений.		Практическая работа
	48. Общая и специальная физическая подготовка.		Практическая работа
	49. Эстафеты с различными способами перемещений.		Практическая работа
	50. Передача мяча сверху двумя руками над собой		Практическая работа
	51. Подвижные игры и эстафеты.		Практическая работа
	52. Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра волейбол		Практическая работа
	53. Передачи мяча сверху двумя руками в парах, в тройке.		Практическая работа
	54. Нижняя прямая подача		Практическая работа
	55. Правила игры. Игровое занятие.		Практическая работа
	56. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.		Практическая работа
Лёгкая атлетика – 6 ч	57. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Низкий и высокий старт. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	58. Бег на короткие дистанции		Практическая работа
	59. Техника выполнения низкого старта. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа

Футбол (6 часов)	60. Техника движения рук и ног в беге.		Практическая работа
	61. Эстафетный бег		Практическая работа
	62. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги».		Практическая работа
	63. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.		Практическая работа
	64. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.		Практическая работа
	65. Передачи мяча в парах в движении. Контрольная работа за второе полугодие.		Практическая работа Письменный опрос.
	66. ОРУ с футбольными мячами.		Практическая работа
	67. Тактические действия в защите и в нападении.		Практическая работа
	68. Учебно- тренировочная игра.		Практическая работа

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и с определением основных видов учебной деятельности.

8 класс

Название раздела. Количество часов.	Тема	Дата проведения	Виды и формы контроля
Основы знаний о физической культуре	1. История развития легкой атлетики в России.		Устный опрос
Лёгкая атлетика – 8ч	2. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Бег 30 метров.		Устный опрос Практическая работа
	3. Низкий старт стартовый разгон. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа
	4. Бег 60м. с низкого старта. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа
	5.Кросс 1000 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа
	6.Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	7.Метание малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	8.Метание набивного мяча.		Практическая работа
	9.Кросс 2000 м-юноши, 1500м-девушки. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа Письменный опрос
Основы знаний о физической культуре	10. Оценка эффективности занятий физической культурой.		Устный опрос Практическая работа
Баскетбол – 10 ч	11.Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча на месте, в движении.		Практическая работа
	12.Ловля и передача мяча на месте, в движении.		Практическая работа
	13.Штрафной бросок.		Практическая работа

	14. Трёхочковый бросок.		Практическая работа
	15. Учебно тренировочная игра.		Практическая работа
	16. Выбивание и перехват мяча.		Практическая работа
	17. Защитное действие, перехват		Практическая работа
	18. Позиционное нападение.		Практическая работа
	19. Бросок мяча двумя руками от груди, одной от плеча.		Практическая работа
	20. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол		Практическая работа
Гимнастика с элементами акробатики – 12 ч	21. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.		Практическая работа
	22. Физическая культура и спорт в России. Упражнения на формирование осанки.		Практическая работа
	23. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.		Практическая работа
	24. Длинный кувырок вперед.		Практическая работа
	25. Поддержки. «Мост» с помощью и самостоятельно. Контрольная работа за первое полугодие.		Практическая работа
	26. Комплекс акробатических упражнений в паре.		Практическая работа
	27. Переворот вперед.		Практическая работа
	28. Равновесие на правой (левой) ноге «Ласточка»		Практическая работа Письменный опрос.
	29. Переворот в сторону «Колесо»		Практическая работа
	30. Стойка на руках с поддержкой.		Практическая работа
	31. Композиции пирамидовых упражнений		Практическая работа
	32. Зачёт комплекс акробатических упражнений		Практическая работа
Основы знаний о физической культуре	33. Основы знаний по лыжной подготовке		Устный опрос Практическая работа
Лыжная подготовка – 12 ч	34. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника передвижения на лыжах		Практическая работа
	35. Попеременный двухшажный ход		Практическая работа
	36. Спуск в стойке устойчивости.		Практическая работа
	37. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»		Практическая работа
	38. Непрерывное передвижение до 3 км		Практическая работа
	39. Торможение «плугом».		Практическая работа
	40. Коньковый ход.		Практическая работа
	41. Преодоление бугров и впадин при спуске с		Практическая

	горы.		работа
	42. «Маркированный маршрут». Контрольная работа.		Практическая работа
	43. Лыжные гонки 2-3 км.		Практическая работа
	44. Кроссовая подготовка		Практическая работа
	45.Контрольные проверки и соревнования		Практическая работа
Основы знаний о физической культуре	46. Краткий исторический очерк развития волейбола.		Устный опрос Практическая работа
Волейбол - 10 ч	47. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».		Практическая работа
	48. Общая и специальная физическая подготовка.		Практическая работа
	49. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		Практическая работа
	50. Верхняя прямая подача мяча.		Практическая работа
	51. Сочетание способов перемещений		Практическая работа
	52.Учебная игра в волейбол.		Практическая работа
	53.Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед		Практическая работа
	54. Нижняя, верхняя прямая подача.		Практическая работа
	55. Нападающий удар.		Практическая работа
	56.Учебная игра в волейбол		Практическая работа
Футбол – 6 ч	57. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Правила игры.		Практическая работа
	58. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров(конусов)		Практическая работа
	59. Остановка мяча способом «наступания»		Практическая работа
	60. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы с небольшого разбега.		Практическая работа
	61. Тактические действия в нападении и защите.		Практическая работа
	62. Учебно-тренировочная игра футбол.		Практическая работа
Лёгкая атлетика – 6 часов	63. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Метание малого мяча в горизонтальную цель		Практическая работа Практическая работа
	64.Метание теннисного мяча на точность. Бег с ускорением.		
	65.Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа
	66.Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Контрольная работа за второе полугодие.		Практическая работа Письменный опрос.
	67.Эстафетный бег 4*60		Практическая работа
	68.Бег 500метров-девушки, 800-юноши		Практическая работа

Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

9 класс.

Название раздела. Количество часов.	Тема	Дата проведения	Виды и формы контроля
Основы знаний о физической культуре	1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Переменный бег. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.		Устный опрос Практическая работа
Легкая атлетика - 8 ч	2.Высокий старт и стартовый разгон. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа
	3.Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.		Практическая работа
	4.Метание гранаты 500, 700 грамм.		Практическая работа
	5.Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа
	6.Бег 60 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа
	7.Специальные беговые упражнения.		Практическая работа
	8.Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.		Практическая работа
	9. Кросс 2000 м-юноши, 1500м-девушки. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
Основы знаний о физической культуре	10. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.		Устный опрос Практическая работа
Баскетбол - 10	11.Техника броска мяча двумя руками от головы с места.		Практическая работа
	12.Штрафной бросок.		Практическая работа
	13.Личная защита. Учебная игра.		Практическая работа
	14.Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча.		Практическая работа
	15.Трёхочковый бросок.		Практическая работа
	16.Остановка в два шага, прыжком.		Практическая работа
	17. Совершенствование бросков в корзину после двух шагов. С отклонением.		Практическая работа
	18.Нападение быстрым прорывом.		Практическая работа
	19. Зонная защита.		Практическая работа
	20. Учебная игра.		
Гимнастика - 12 ч	21. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Техника выполнения подъема переворотом. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа
	22. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке		Практическая работа
	23.Выполнение комбинации на перекладине.		Практическая работа
	24. Фигурные перестроения.		Практическая работа
	25. Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку		Практическая работа
	26. Упражнения в висе и упорах.		Практическая

	Подготовка к сдаче норм ГТО		работа
	27.Кувырок вперёд, назад в группировке, стойка на лопатках.		Практическая работа
	28.Лазание по канату в два, три приема. Контрольная работа за первое полугодие		Практическая работа
	29. Фигурные перестроения.		Практическая работа
	30.Строй. Строевые упражнения на месте, в движении.		Практическая работа
	31. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Поднимание прямых ног до угла 90*.		Практическая работа
	32. Акробатическая комбинация из 7-9 элементов		Практическая работа
Основы знаний о физической культуре	33.Профессионально-прикладная физическая культура. Упражнения на выносливость.		Устный опрос Практическая работа
Лыжная подготовка-12 ч	34.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Бесшажный ход.		Практическая работа
	35.Прохождение дистанции 2 км. в медленном темпе.		Практическая работа
	36.Техника одновременного одношажного хода.		Практическая работа
	37.Одновременные хода. Игра на лыжах «Как по часам».		Практическая работа
	38.Преодоление контрольных уклонов.		Практическая работа
	39. Чередование лыжных ходов на дистанции 2 км.		Практическая работа
	40. Попеременный двухшажный ход. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа
	41.Попеременный четырехшажный ход.		Практическая работа
	42.Техника конькового хода.		Практическая работа
	43. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.		Практическая работа
	44.Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.		Практическая работа
	41. Прохождение дистанции 3-5 км.		Практическая работа
Волейбол – 10ч	46. Стойка и перемещение игрока. Техника безопасности на занятиях по волейболу.		Устный опрос Практическая работа
	47.Передачи мяча в парах. в тройках.		Практическая работа
	48. Нижняя прямая подача, прием подачи.		Практическая работа
	49.Верхняя прямая подача.		Практическая работа
	50.Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.		Практическая работа
	51.Техника передач и приема мяча снизу.		Практическая работа
	52.Нападающий удар после передачи.		Практическая работа
	53.Учебно-тренировочная игра.		Практическая работа
	54. Блокирование нападающего удара. Ранее разученные технические действия с мячом		Практическая работа
	55.Учебная игра. Правила игры.		Практическая работа
	56.Инструктаж по технике безопасности на		

Основы знаний о физической культуре	занятиях по лёгкой атлетике. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.		Устный опрос Практическая работа
Легкая атлетика – 6	57.Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе.		Практическая работа
	58.Эстафетный бег.		Практическая работа
	59.Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Бег 1000-1500 метров		Практическая работа
	60.Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа
	61.Развитие силовых способностей и прыгучести. Годовая контрольная работа.		Практическая работа
	62.Развитие скоростно-силовых способностей.		Практическая работа Письменный опрос.
Футбол (6 часов)	63. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Беговые упражнения. Контрольная работа за второе полугодие.		Практическая работа
	64. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.		Практическая работа
	65. Ведение мяча по прямой, по кругу и «змейкой».		Практическая работа
	66. Удары мяча по воротам.		Практическая работа
	67.Специальные упражнения футболиста.		Практическая работа
	68. Учебно-тренировочная игра.		Практическая работа

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 5-й класс: учебник; 15-е издание, стереотипное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации. Уроки физической культуры. 5-7 классы на сайте.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkultura.ru/>

<https://resh.edu.ru>

ФОРМЫ УЧЕТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

- Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- Включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
- Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.