ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253

Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
на заседании МО ФИТМО	Зам. директора по УВР	Директор школы № 253
Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.	_____А. К. Шабанов	_____Н. А. Фурсова
Председатель МО _____ А.В. Попова	**ПРИНЯТО** на заседании	Приказ 179-од
	Педагогического совета ГБОУ № 253	от «31» августа 2022 г.
	Протокол №1 от 31.08.2022	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 01 36 8C 82 7B A8 F5 F7 B2 28
Владелец: Фурсова Надежда Анатольевна
Действие: с 28.04.2021 по 28.04.2026

Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 6-9 -ых классов
2022-2023 учебный год

Санкт-Петербург
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 6-9-х классов.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9-х классов разработана на основе примерной программы по физической культуре основного общего образования (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/В.И.Лях.-3-е изд. – М.: Просвещение, 2017.-104 с.), составленной в соответствии с основными положениями ФГОС ООО.

Программа соответствует учебникам: Физическая культура. 5,6,7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций /М.Я.Виленский и др.; под ред. М.Я.Виленского7-10 изд.-М.: Просвещение, 2020. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях.-9-е изд.- М.: Просвещение, 2020.

НОРМАТИВНЫМИ ДОКУМЕНТАМИ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ для 6-9 классов являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями дополнениями;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
4. Основная образовательная программа основного общего образования;
5. Распоряжение Комитета по образованию 801-р от 15.04.22 «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующего основные общеобразовательные программы в 2022/2023 учебном году»;
6. Локальные акты учебного заведения:
   - Положение о рабочей программе;
   - Положение о ведении электронного классного журнала;
   - Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
7. Примерные программы, созданные на основе федерального государственного образовательного стандарта.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных

(факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Цель школьного физического воспитания - 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса невозможна реализация программы в полном объёме по разделам: лыжная подготовка.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают зачетные упражнения (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на раздел лыжная подготовка заменена на углубленное освоение содержания тем: «Спортивные игры» и «Кроссовая подготовка». Раздел «Знание о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Курс «Физическая культура» изучается с 6 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая

культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Реализация программы в условиях обучения с использованием дистанционных образовательных технологий

Обучение учащихся осуществляется в очной форме с применением дистанционных технологий. Для организации обучения с использованием порталов дистанционного обучения учителями применяются рекомендованные источники:

Портал дистанционного обучения (http://do2.rcokoit.ru) -

-содержит удобные тесты;

- дает возможность учителю комментировать работу ученика, указывать на ошибки;

-доступ к заданиям открыт в любое время;

- задания портала связаны с упражнениями в учебнике, дополняют их, облегчают работу учащимся.

Российская электронная школа. https://resh.edu.ru/ - это информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя и открывающая равный доступ к качественному общему образованию независимо от социокультурных условий:

- программа полностью соответствует федеральным государственным образовательным стандартам

- доступ к дополнительным интересным материалам (например, можномпосмотреть фильм или посетить виртуальный музей);

-удобные инструменты обучения.

Google Класс – бесплатный веб-сервис:

- учащиеся получают задания от учителей, осуществляется обратная связь с учащимися;

- предоставляет возможность комментировать выполнение заданий детьми, поставить оценку;

- доступно проведения проверочных работ, тестов с он-лайн результатами;

- учащиеся работают самостоятельно, без помощи родителей;

- предоставляется возможность работы с телефона.

Инфорурок https://infourok.ru/.

- учащиеся получают задания от учителей, осуществляется обратная связь с учащимися;

- предоставляет возможность комментировать выполнение заданий детьми, поставить оценку;

- доступно проведения проверочных работ, тестов с он-лайн результатами;

- учащиеся работают самостоятельно, без помощи родителей;

- предоставляется возможность работы с телефона.

Якласс https://www.yaklass.ru/.

-в разделе «Предметы» есть вся необходимая теория, чтобы ученики могли обратиться за справкой

- в «Редакторе предметов» вы можете размещать собственные учебные материалы и задания, в том числе метапредметные.

-если ученик выполнил задание неправильно, ему помогут «Шаги решения». Система выдаст подробное объяснение алгоритма решения, а после предложит сделать новое упражнение — для отработки и закрепления материала.

Zoom(https://zoom.us/) - простая и надежная облачная платформу для видео- и аудиоконференцсвязи, чатов и веб-семинаров . Учащиеся могут заходить на платформу как с компьютера или планшета, так и с телефона.

Формы проведения занятий с использованием ДОТ

Синхронный (он-лайн обучение): коммуникация происходит в реальном времени, по расписанию, приближенному к обычному

Асинхронный: учащиеся получают материалы для самостоятельного изучения, домашние задания, тесты по альтернативным источникам (учебники, рабочие тетради и т.п.). Задания высылаются учащимися к определённому сроку при помощи средств коммуникации с обратной связью: почта, чат, социальные сети, электронный дневник.

Взаимодействие с учащимися и их родителями при использовании ДОТ осуществляется на основе использования возможностей социальных сетей (в контакте, ватсап и др), сервисов Classroom, Zoom. При отсутствии электронных средств у учащихся дети работают при помощи альтернативных источников обучения.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
- практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные

режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Учащиеся основной и подготовительной групп должны демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12—15 м) на дальность, метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1Х1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок вскок в упор присев- соскок прогнувшись через козла в ширину высотой 80—100 см; выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырок вперед, кувырок назад, мост из положения лежа на спине и другие ранее освоенные элементы.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 30 и 60 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически

оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 6-9 классах на каждый год обучения

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	**75**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры – волейбол, баскетбол	28
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	8
2	**Вариативная часть**	**27**
2.1	Баскетбол	11
2.2	Волейбол	10
Резерв		6
	Итого	**102**

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,3 и выше 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1—5,5 5,8—5,4 5,6—5,2 5,5—5,1 5,3—4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и выше 6,3 6,2 6,1 6,0	6,3—5,7 6,2—5,5 6,0—5,4 5,9—5,4 5,8—5,3	5,1 и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3—8,8 9,0—8,6 9,0—8,6 8,7—8,3 8,4—8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 и выше 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7—9,3 9,6—9,1 9,5—9,0 9,4—9,0 9,3—8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160—180 165—180 170—190 180—195 190—205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150—175 155—175 160—180 160—180 165—185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000—1100 1100—1200 1150—1250 1200—1300 1250—1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850—1000 900—1050 950—1100 1000—1150 1050—1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10—12 12—14 12—14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16

Содержание учебного материала.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности.
Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики.
Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Лёгкая атлетика.
Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Баскетбол.
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

6-7 класс

Наименование тем	**Содержание**
История физической культуры. **Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.** **История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).** **Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.** **Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.** **Физическая культура в современном обществе**	*Страницы истории* **6 класс** Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). **7 класс** Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. **6 класс** Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. **7 класс** Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. **6 класс** Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе **7 класс** Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе
Физическая культура человека **Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения**	*Познай себя* **6 класс** Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. **7 класс** Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные

	системы организма
Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	*Здоровье и здоровый образ жизни.* **6 класс** Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. **7 класс** Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг
Оценка эффективности занятий физической культурой. **Самонаблюдение и самоконтроль**	*Самоконтроль* **6 класс** Субъективные и объективные показатели самочувствия. **7 класс** Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб
Первая помощь и **самопомощь во время занятий физической культурой и спортом**	*Первая помощь при травмах* **6 класс** Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. **7 класс** Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах
Беговые упражнения	*Овладение техникой спринтерского бега* **6 класс** Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. **7 класс** Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м
	Овладение техникой длительного бега **6 класс** Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м **7 класс**

	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м
Прыжковые упражнения	*Овладение техникой прыжка в длину* **6 класс** Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. **7 класс** Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега
	Овладение техникой прыжка в высоту **6 класс** Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. **7 класс** Процесс совершенствования прыжков в высоту
Метание малого мяча	*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность* **6 класс** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8 - 10 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстоянте. **7 класс** Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 - 12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед - вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх
Развитие выносливости	**6 класс** Кросс до 17 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. **7 класс** Кросс до 19 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Развитие скоростно-силовых	**6 класс**

способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 2 кг с учетом возрастных и половых особенностей **7 класс** Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
Развитие скоростных способностей	**6 класс** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью **7 класс** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
Знания о физической культуре	**6 класс** правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой **7 класс** представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	**6 класс** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены **7 класс** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
Овладение организаторскими умениями	**6 класс**

	демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий **7 класс** демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Краткая характеристика вида спорта **Требования к технике безопасности**	Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. **6 класс** Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. **7 класс** Техника выполнения физических упражнений
Организующие команды и приемы	*Освоение строевых упражнений* 6 **класс** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 **класс** Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении* **6 класс** Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах **7 класс** Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами* **6 класс** Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (2 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками **7 класс** Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками
Опорные прыжки	*Освоение опорных прыжков* 6 **класс** Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). 7 **класс** Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100 - 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 - 110 см)

Акробатические упражнения и комбинации	*Освоение акробатических упражнений* **6 класс** Два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью. **7 класс** Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат
Развитие координационных способностей	**6 класс** Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. **7 класс** Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	**6 класс** Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами **7 класс** Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
Развитие скоростно-силовых способностей	**6 класс** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча **7 класс** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
Развитие гибкости	**6 класс** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых,

	тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами **7 класс** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
Знания о физической культуре	**6 класс** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений **7 класс** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	**6 класс** Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки **7 класс** Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки
Овладение организаторскими умениями	**6 класс** Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований **7 класс**

	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**6 класс** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 7 **класс** Дальнейшее обучение технике движений
Освоение ловли и передач мяча	**6 класс** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 7 **класс** Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
Освоение техники ведения мяча	**6 класс** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника
Овладение техникой бросков мяча	**6 класс** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без

	сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м. 7 **класс** Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м
Освоение индивидуальной техники защиты	**6 класс** Вырывание и выбивание мяча. 7 **класс** Перехват мяча
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**6 класс** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**6 класс** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений
Освоение тактики игры	**6 класс** Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди". 7 **класс** Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**6 класс** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. **7 класс** Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений
Краткая характеристика вида спорта.	История волейбола. Основные правила игры в

Требования к технике безопасности	волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**6 класс** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) **7 класс** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
Освоение техники приема и передач мяча	**6 класс** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку **7 класс** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**6 класс** Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей **7 класс** Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	**6 класс** Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 **7 класс** Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
Развитие выносливости	**6 класс** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин **7 класс** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	**6 класс** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 - 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку **7 класс** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных

	положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 - 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку
Освоение техники нижней прямой подачи	**6 класс** Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки. То же через сетку **7 класс** Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки. То же через сетку
Освоение техники прямого нападающего удара	**6 класс** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером **7 класс** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**6 класс** Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар **7 класс** Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**6 класс** Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей **7 класс** Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей
Освоение тактики игры	**6 класс** Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций **7 класс** Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций

Знания о спортивной игре	**6 класс** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). **7 класс** Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	**6 класс** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля **7 класс** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
Овладение организаторскими умениями	**6 класс** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры **7 класс** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Овладение организаторскими способностями	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства

Рефераты и итоговые работы	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	*Основные двигательные способности* Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и **физкультпауз (подвижных перемен)**	*Гибкость* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов
	Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища
	Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту
	Выносливость Упражнения для развития выносливости
	Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости
Организация и проведение пеших туристских походов. **Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)**	*Туризм* История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе

8 - 9 классы

Наименование тем	Содержание

Физическое развитие человека	*Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность* **8 класс** Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития **9 класс** Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития
	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений **8 класс** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. **9 класс** Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма **8 класс** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения
	9 класс Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)
Самонаблюдение и самоконтроль	*Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями* **8 класс** Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля

	9 класс Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью **Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)**	*Основы обучения и самообучения двигательным действиям* **8 класс** Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). **9 класс** Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	**8 класс** Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. **9 класс** Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	**8 класс** Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах **9 класс** Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах

Совершенствование физических способностей	**8 класс** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования **9 класс** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования
Профессионально-прикладная физическая подготовка	**8 класс** Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования **9 класс** Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования
История возникновения и формирования физической культуры	**8 класс** Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. **9 класс** Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	**8 класс** Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). **9 класс** Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	*Олимпиады: странички истории* **8 класс** Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители

	Олимпийских игр. Концепция честного спорта **9 класс** Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Концепция честного спорта
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**8 класс** Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек **9 класс** Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
Освоение ловли и передач мяча	**8 класс** Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча **9 класс** Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча
Освоение техники ведения мяча	**8 класс** Дальнейшее закрепление техники ведения мяча **9 класс** Дальнейшее закрепление техники ведения мяча
Овладение техникой бросков мяча	**8 класс** Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке **9 класс** Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке
Освоение индивидуальной техники защиты	**8 класс** Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. **9 класс** Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**8 класс** Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. **9 класс**

	Совершенствование техники
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**8 класс** Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. **9 класс** Совершенствование техники
Освоение тактики игры	**8 класс** Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. **9 класс** Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка)
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**8 класс** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей **9 класс** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**8 класс** Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек **9 класс** Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек
Освоение ловли и передач мяча	**8 класс** Совершенствование техники ловли и передач мяча **9 класс** Совершенствование техники ловли и передач мяча

Освоение техники ведения мяча	**8 класс** Совершенствование техники движений **9 класс** Совершенствование техники движений
Овладение техникой бросков мяча	**8 класс** Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. **9 класс** Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища
Освоение индивидуальной техники защиты	**8 класс** Совершенствование индивидуальной техники защиты **9 класс** Совершенствование индивидуальной техники защиты
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	**8 класс** Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей **9 класс** Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей
Освоение тактики игры	8 **класс** Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через "заслон". 9 **класс** Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трех игроков

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**8 класс** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек **9 класс** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
Освоение техники приема и передач мяча	8 **класс** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 **класс** Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 **класс** Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9 **класс** Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры
Развитие координационных способностей <*> (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) **----------** <*> *Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5 - 7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения*	**8 класс** Дальнейшее обучение технике движений. **9 класс** Совершенствование координационных способностей

Развитие выносливости	**8 класс** Дальнейшее развитие выносливости. **9 класс** Совершенствование выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	**8 класс** Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. **9 класс** Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	**8 класс** Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. **9 класс** Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
Освоение техники прямого нападающего удара	**8 класс** Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. **9 класс** Прямой нападающий удар при встречных передачах
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**8 классы** Совершенствование координационных способностей **9 класс** Совершенствование координационных способностей
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**8 класс** Совершенствование координационных способностей **9 класс**

	Совершенствование координационных способностей
Освоение тактики игры	**8 класс** Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. **9 класс** Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
Знания о спортивной игре	**8 класс** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). **9 класс** Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
Самостоятельные занятия	**8 класс** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля **9 класс** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к

	содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
Овладение организаторскими умениями	**8 класс** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры **9 класс** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Освоение строевых упражнений	**8 класс** Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево. **9 класс** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	**8 класс** Совершенствование двигательных способностей **9 класс** Совершенствование двигательных способностей
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	**8 класс** Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3 кг), тренажеров. **9 класс** Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (5 кг), тренажеров.
Освоение и совершенствование висов и упоров	8 **класс** Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

	9 **класс** Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
Освоение опорных прыжков	8 **класс** Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см). **9 класс** Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)
Освоение акробатических упражнений	8 **класс** Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. 9 **класс** Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед
Развитие координационных способностей	**8 класс** Совершенствование координационных способностей **9 класс** Совершенствование координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	**8 класс** Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости **9 класс** Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	**8 класс** Совершенствование скоростно-силовых способностей **9 класс** Совершенствование скоростно-силовых способностей

Развитие гибкости	**8 класс** Совершенствование двигательных способностей **9 класс** Совершенствование двигательных способностей
Знания о физической культуре	**8 класс** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки **9 класс** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки
Самостоятельные занятия	**8 класс** Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости **9 класс** Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости
Овладение организаторскими умениями	**8 класс** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений **9 класс** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений
Овладение техникой спринтерского бега	**8 класс** Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м. **9 класс** Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей
Овладение техникой прыжка в длину	**8 класс** Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега. **9 класс** Дальнейшее обучение технике прыжка в длину

Овладение техникой прыжка в высоту	**8 класс** Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега. **9 класс** Совершенствование техники прыжка в высоту
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	**8 класс** Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) (девушки - с расстояния 12 - 14 м, юноши - до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед - вверх. **9 класс** Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальиую и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния (юноши - до 18 м, девушки - 12 - 14 м). Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух - четырех шагов вперед - вверх
Развитие скоростно-силовых способностей	8 **класс** Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. **9 класс** Совершенствование скоростно-силовых способностей

Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Список используемой литературы для учащихся:

1. Физическая культура: Учеб. Для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений/М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2020

Список используемой литературы для учителей:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2014г).
3. http:/nsportal.ru/Социальная сеть работников образования

Форма календарно-тематического планирования
6 класс

№ п/п	Дата		Форма проведения (очная, дистанционная)		Тема урока (занятия)	Виды, формы контроля
	план	факт	план	факт		
Раздел (102 часа)						
1.	1неделя		очно		Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м).	
2.			Очно		Низкий старт. Бег по дистанции 60 м. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований.	
3.			Очно		Низкий старт. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Челночный бег 3х10.	
4.	2неделя		Очно		Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
5.			Очно		Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность.	
6.			Очно		Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	
7.	3неделя		Очно		Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	
8.			Очно		Бег 1200 м (д), 1500 м (м).Развитие выносливости.	
9.			Очно		Бег 15 минут. Челночный бег 3х10 м. Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о темпе упражнения.	
10.	4неделя		Очно Очно		Бег 15 минут. Прыжок в длину с места на результат. Понятие о ритме упражнения.	

11.			Очно		Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Понятие об объеме упражнения.	
12.			Очно		6- минутный бег. Правила соревнований. Тестирование на гибкость.	
13.	5неделя		Очно		Бег 20 минут. Правила соревнований. Преодоление вертикальных препятствий.	
14.			Очно		Бег 20 минут. Поднимание туловища за 30 сек. Спортивные игры.	
15.			Очно		Бег 2 км без учёта времени. Развитие выносливости. Спортивные игры.	
16.	6неделя		Очно		Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения игрока. История развития баскетбола.	
17.			Очно		Стойки и передвижения игрока приставными шагами лицом, спиной, боком. Остановка прыжком.	
18.			Очно		Техника ведения мяча. Повороты с мячом. Подведение.	
19.	7неделя		Очно		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока и в движении.	
20.			Очно		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	
21.			Очно		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевые упражнения. Висы и упоры на перекладине.	
22.	8неделя		Очно		Повороты на месте. Висы и упоры. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	
23.			Очно		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Вис	

					лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	
24.			Очно		Строевые приёмы в движении. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	
25.	9неделя		Очно		Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.	
26.			Очно		Выполнение комплекса ГТО – подтягивание в висе на высокой перекладине (м), в висе лёжа на низкой перекладине (д).	
27.			Очно		Опорный прыжок, прыжок ноги врозь. Прикладное значение гимнастики.	
28.	10неделя		Очно		Опорный прыжок. Упражнения на гибкость.	
29.			Очно		Опорный прыжок. Прикладные упражнения.	
30.			Очно		Опорный прыжок на технику. Эстафеты с гимнастическими предметами.	
31.	11неделя		Очно		Прыжки через скакалку за 1 мин. Подтягивание из виса.	
32.			Очно		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
33.			Очно		Гимнастическая полоса препятствий. Круговая тренировка	
34.	12неделя		Очно		Акробатика. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя. Лазание по канату в два приема.	
35.			Очно		Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя. Силовые упражнения.	
36.			Очно		Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Лазание по канату в два приема.	
37.	13неделя		Очно		Мост из положения лежа на спине. Развитие силовых способностей.	
38.			Очно		Комбинация из изученных элементов. Лазание по канату в	

					два приема.	
39.			Очно		Выполнение комплекса ГТО – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	
40.	14неделя		Очно		Ритмическая гимнастика. Метание набивного мяча. Подведение итогов 2 четверти.	
41.			Очно		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в движении. Урок – игра.	
42.			Очно		Техника выполнения ведения мяча в движении и передачи мяча	
43.	15неделя		Очно		Техника бросков мяча. Развитие координационных способностей.	
44.			Очно		Бросок мяча по кольцу после ведения. Учебная игра.	
45.			Очно		Броски мяча изученными способами. Штрафной бросок.	
46.	16неделя		Очно		Штрафной бросок. Комбинация из изученных элементов.	
47.			Очно		Выполнение комплекса ГТО – поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	
48.			Очно		Оценка техники штрафного броска. Комбинация из изученных элементов.	
49.	17неделя		Очно		Игровые задания 2х2. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростно – силовых способностей.	
50.			Очно		Игровые задания 3х3. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростно – силовых способностей.	
51.			Очно		Учебная игра в баскетбол. Судейство.	
52.	18неделя		очно		Урок – соревнование по баскетболу.	
53.			очно		Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Правила игры в	

					волейбол.	
54.			очно		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Верхняя прямая подача.	
55.	19неделя		очно		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры.	
56.			очно		Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками.	
57.			очно		Передача и приём мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача.	
58.	20неделя		очно		Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
59.			очно		Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	
60.			очно		Техника нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	
61.	21неделя		очно		Нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов.	
62.			очно		Нападающий удар после передачи. Учебная игра.	
63.			очно		Нападающий удар через сетку после подбрасывания партнёром. Учебная игра.	
64.	22неделя		очно		Оценка техники прямого нападающего удара.	
65.			очно		Сочетание приёма, передачи мяча и нападающего удара. Силовые упражнения.	
66.			очно		Комбинации из освоенных элементов. Работа с мячом в парах, тройках.	
67.	23неделя		очно		Техника позиционного нападения.	

68.			очно		Комплексный урок по спортивным играм.	
69.			очно		Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег по дистанции 20-40 м.	
70.	24неделя		очно		Бег 50-60 м с высокого и низкого старта. Челночный бег 3х10 м на результат.	
71.			очно		Выполнение комплекса ГТО – бег на 60 м. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
72.			очно		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Переход через планку и приземление.	
73.	25неделя		очно		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Развитие силовых способностей.	
74.			очно		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.	
75.			очно		Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Прыжковые упражнения.	
76.	26неделя		очно		Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно – силовых способностей.	
77.			очно		Выполнение комплекса ГТО – метание мяча весом 150 гр.	
78.			очно		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о темпе упражнения.	
79.	27неделя		очно		Бег 17 минут. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Техника прыжка в длину с разбега.	
80.			очно		Бег 1200, 1500 м на результат. Понятие о ритме упражнения.	

81.			очно		Бег 20 минут. Понятие об объеме упражнения. Прыжок в длину с полного разбега.	
82.	28неделя		очно		Выполнение комплекса ГТО – прыжок в длину места и с разбега.	
83.			очно		Бег 20 минут. Преодоление полосы препятствий. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	
84.			очно		Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Бег 20 минут.	
85.	29неделя		очно		Выполнение комплекса ГТО - бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры.	
86.			очно		Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета.	
87.			очно		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	
88.	30неделя		очно		Разучивание техники выполнения прыжков с ноги на ногу (многоскоки). Повторение подвижной игры «Удочка».	
89.			очно		Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Парашютисты» и «Вызов номеров».	
90.			очно		Встречная эстафета, подвижная игра «Белые медведи».	
91.	31неделя		очно		Тестирование бега 30 метров с высокого старта, подвижная игра «Кот и мыши».	
92.			очно		Бег с заданным темпом и скоростью. Подвижная игра «Смена сторон».	
93.			очно		Резерв.	
94.	32неделя		очно		Резерв.	
95.			очно		Резерв.	
96.			очно		Резерв.	
97.	33неделя		очно		Резерв.	

98.			очно		Резерв.	
99.			очно		Резерв.	
100.	34неделя		очно		Резерв.	
101.			очно		Резерв.	
102.			очно		Резерв.	

Форма календарно-тематического планирования
7 класс

№ п/п	Дата		Форма проведения (очная, дистанционная)		Тема урока (занятия)	Виды, формы контроля
	план	факт	план	факт		
Раздел (102 часа)						
	1неделя		очно		Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м).	
2.			очно		Низкий старт. Бег по дистанции 60 м. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований.	
3.			Очно		Низкий старт. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Челночный бег 3х10.	
4.	2неделя		Очно		Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
5.			Очно		Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность.	
6.			Очно		Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	
7.	3неделя		Очно		Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-	

					силовых качеств. Правила соревнований.	
8.			Очно		Бег 1200 м (д), 1500 м (м).Развитие выносливости.	
9.			Очно		Бег 15 минут. Челночный бег 3х10 м. Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о темпе упражнения.	
10.	4неделя		Очно Очно		Бег 15 минут. Прыжок в длину с места на результат. Понятие о ритме упражнения.	
11.			Очно		Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Понятие об объеме упражнения.	
12.			Очно		6- минутный бег. Правила соревнований. Тестирование на гибкость.	
13.	5неделя		Очно		Бег 20 минут. Правила соревнований. Преодоление вертикальных препятствий.	
14.			Очно		Бег 20 минут. Поднимание туловища за 30 сек. Спортивные игры.	
15.			Очно		Бег 2 км без учёта времени. Развитие выносливости. Спортивные игры.	
16.	6неделя		Очно		Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения игрока. История развития баскетбола.	
17.			Очно		Стойки и передвижения игрока приставными шагами лицом, спиной, боком. Остановка прыжком.	
18.			Очно		Техника ведения мяча. Повороты с мячом. Подведение.	
19.	7неделя		Очно		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока и в движении.	
20.			Очно		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	

21.			Очно		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевые упражнения. Висы и упоры на перекладине.	
22.	8неделя		очно		Повороты на месте. Висы и упоры. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	
23.			Очно		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	
24.			Очно		Строевые приёмы в движении. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	
25.	9неделя		Очно		Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.	
26.			Очно		Выполнение комплекса ГТО – подтягивание в висе на высокой перекладине (м), в висе лёжа на низкой перекладине (д).	
27.			Очно		Опорный прыжок, прыжок ноги врозь. Прикладное значение гимнастики.	
28.	10неделя		Очно		Опорный прыжок. Упражнения на гибкость.	
29.			Очно		Опорный прыжок. Прикладные упражнения.	
30.			Очно		Опорный прыжок на технику. Эстафеты с гимнастическими предметами.	
31.	11неделя		Очно		Прыжки через скакалку за 1 мин. Подтягивание из виса.	
32.			Очно		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
33.			Очно		Гимнастическая полоса препятствий. Круговая тренировка.	
34.	12неделя		Очно		Акробатика. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя. Лазание по канату в два приема.	

35.			Очно		Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя. Силовые упражнения.	
36.			Очно		Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Лазание по канату в два приема.	
37.	13неделя		Очно		Мост из положения лежа на спине. Развитие силовых способностей.	
38.			Очно		Комбинация из изученных элементов. Лазание по канату в два приема.	
39.			Очно		Выполнение комплекса ГТО – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	
40.	14неделя		Очно		Ритмическая гимнастика. Метание набивного мяча. Подведение итогов 2 четверти.	
41.			Очно		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в движении. Урок – игра.	
42.			Очно		Техника выполнения ведения мяча в движении и передачи мяча.	
43.	15неделя		Очно		Техника бросков мяча. Развитие координационных способностей.	
44.			Очно		Бросок мяча по кольцу после ведения. Учебная игра.	
45.			Очно		Броски мяча изученными способами. Штрафной бросок.	
46.	16неделя		Очно		Штрафной бросок. Комбинация из изученных элементов.	
47.			Очно		Выполнение комплекса ГТО – поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	
48.			очно		Оценка техники штрафного броска. Комбинация из изученных элементов.	

49.	17неделя		очно		Игровые задания 2х2. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростно – силовых способностей.	
50.			очно		Игровые задания 3х3. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростно – силовых способностей.	
51.			очно		Учебная игра в баскетбол. Судейство.	
52.	18неделя		очно		Урок – соревнование по баскетболу.	
53.			очно		Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Правила игры в волейбол.	
54.			очно		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Верхняя прямая подача.	
55.	19неделя		очно		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры.	
56.			очно		Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками.	
57.			очно		Передача и приём мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача.	
58.	20неделя		очно		Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
59.			очно		Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	
60.			очно		Техника нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	
61.	21неделя		очно		Нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов.	
62.			очно		Нападающий удар после передачи. Учебная игра.	
63.			очно		Нападающий удар через сетку после подбрасывания	

					партнёром. Учебная игра.	
64.	22неделя		очно		Оценка техники прямого нападающего удара.	
65.			очно		Сочетание приёма, передачи мяча и нападающего удара. Силовые упражнения.	
66.			очно		Комбинации из освоенных элементов. Работа с мячом в парах, тройках.	
67.	23неделя		очно		Техника позиционного нападения.	
68.			очно		Комплексный урок по спортивным играм.	
69.			очно		Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег по дистанции 20-40 м.	
70.	24неделя		очно		Бег 50-60 м с высокого и низкого старта. Челночный бег 3х10 м на результат.	
71.			очно		Выполнение комплекса ГТО – бег на 60 м. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
72.			очно		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Переход через планку и приземление.	
73.	25неделя		очно		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Развитие силовых способностей.	
74.			очно		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.	
75.			очно		Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Прыжковые упражнения.	
76.	26неделя		очно		Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно – силовых способностей.	
77.			очно		Выполнение комплекса ГТО – метание мяча весом 150 гр.	
78.			очно		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	

					Понятие о темпе упражнения.	
79.	27неделя		очно		Бег 17 минут. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Техника прыжка в длину с разбега.	
80.			очно		Бег 1200, 1500 м на результат. Понятие о ритме упражнения.	
81.			очно		Бег 20 минут. Понятие об объеме упражнения. Прыжок в длину с полного разбега.	
82.	28неделя		очно		Выполнение комплекса ГТО – прыжок в длину места и с разбега.	
83.			очно		Бег 20 минут. Преодоление полосы препятствий. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	
84.			очно		Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Бег 20 минут.	
85.	29неделя		очно		Выполнение комплекса ГТО - бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры.	
86.			очно		Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета.	
87.			очно		Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Понятие об объеме упражнения.	
88.	30неделя		очно		Бег 20 минут. Преодоление полосы препятствий. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	
89.			очно		Челночный бег 3х10 м. Специальные беговые упражнения.	
90.			очно		Тестирование комплекса ГТО – бег на 60 м.	
91.	31неделя		очно		Полоса препятствий. Спортивные игры.	
92.			очно		Полоса препятствий. Спортивные игры.	

93.			очно		Резерв.	
94.	32неделя		очно		Резерв.	
95.			очно		Резерв.	
96.			очно		Резерв.	
97.	33неделя		очно		Резерв.	
98.			очно		Резерв.	
99.			очно		Резерв.	
100.	34неделя		очно		Резерв.	
101.			очно		Резерв.	
102.			очно		Резерв.	

Форма календарно-тематического планирования
8 класс

№ п/п	Дата		Форма проведения (очная, дистанционная)		Тема урока (занятия)	Виды, формы контроля
	план	факт	план	факт		
Раздел (102 часа)						
	1неделя		очно		Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт 30 м. Бег по дистанции (50–60 м).	
2.			Очно		Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Челночный бег 3х10. Правила соревнований.	
3.			Очно		Низкий старт. Бег по дистанции 60 м. Правила соревнований.	
4.	2неделя		Очно		Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Правила соревнований.	
5.			Очно		Низкий старт с преследованием. Техника передачи	

					эстафетной палочки. Круговая эстафета.	
6.			Очно		Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств.	
7.	3неделя		Очно		Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	
8.			Очно		Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	
9.			Очно		Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
10.	4неделя		Очно Очно		Метание мяча на дальность с разбега на результат. Спортивные игры.	
11.			Очно		Равномерный бег 10 минут. Челночный бег 3Х10 м. Понятие о темпе упражнения.	
12.			Очно		Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о темпе упражнения.	
13.	5неделя		Очно		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	
14.			Очно		Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Понятие об объеме упражнения.	
15.			Очно		Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.	
16.	6неделя		Очно		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	
17.			Очно		Бег 1500 метров (дев), 2000 м (мал). Развитие выносливости.	
18.			Очно		Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения игрока. История	

					развития баскетбола.	
19.	7неделя		Очно		Стойки и передвижения игрока приставными шагами лицом, спиной, боком. Остановка прыжком.	
20.			Очно		Техника ведения мяча. Повороты с мячом.	
21.			Очно		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока и в движении.	
22.	8неделя		Очно		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	
23.			очно		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Висы и упоры.	
24.			Очно		Висы и упоры на гимнастической стенке.Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа на результат. Развитие силовых способностей.	
25.	9неделя		Очно		Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д) Лазанье по канату.	
26.			Очно		Тестирование комплекса ГТО – подтягивание на высокой перекладине (м), из виса лёжа на низкой перекладине (д).	
27.			Очно		Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание набивного мяча.	
28.	10неделя		Очно		Олимпийские принципы, правила, символика. Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на технику.	
29.			Очно		Лазанье по канату. Поднимание туловища за 60 сек на результат.	
30.			Очно		Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину. Прикладное значение гимнастики.	

31.	11неделя		Очно		Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину. Прыжки через скакалку.	
32.			Очно		Выполнение опорного прыжка на технику. Развитие скоростно-силовых способностей.	
33.			Очно		Тестирование комплекса ГТО – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Круговая тренировка.	
34.	12неделя		Очно Очно		Метание набивного мяча из различных положений. Прыжки через скакалку за 1 минуту на результат.	
35.			Очно		Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Силовые упражнения в парах.	
36.			Очно		Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот стоя на одном колене. Круговая тренировка.	
37.	13неделя		Очно		Длинный кувырок, стойка на голове и руках. Мост и поворот стоя на одном колене. Силовые упражнения у гимнастической стенки.	
38.			Очно		Тестирование комплекса ГТО – поднимание туловища из положения лёжа на спине.	
39.			Очно		Акробатическая комбинация из изученных элементов. Круговая тренировка.	
40.	14неделя		Очно		Гимнастическая полоса препятствий.	
41.			Очно		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Передачи мяча с отскоком на месте и с пассивным сопротивлением противника.	
42.			Очно		Сочетание приемов передвижений, остановок игрока, ведения и передачи мяча различными способами.	
43.	15неделя		Очно		Урок – игра. Развитие координационных способностей.	

44.			Очно		Учет техники выполнения ведения мяча в движении и передачи мяча.	
45.			Очно		Техника бросков мяча. Развитие координационных способностей.	
46.	16неделя		Очно		Броски мяча изученными способами. Штрафной бросок.	
47.			Очно		Штрафной бросок. Комбинация из изученных элементов.	
48.			Очно		Оценка техники штрафного броска. Комбинация из изученных элементов.	
49.	17неделя		очно		Игровые задания по баскетболу. Нападение быстрым прорывом.	
50.			очно		Урок – соревнование по баскетболу.	
51.			очно		Закрепление элементов баскетбола. Игровые задания по баскетболу.	
52.	18неделя		очно		Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху над собой. Нижняя прямая подача.	
53.			очно		Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху над собой и вперёд по направлению передачи. Терминология игры.	
54.			очно		Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	
55.	19неделя		очно		Верхняя прямая и боковая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
56.			очно		Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	
57.			очно		Нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача.	

58.	20неделя		очно		Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощённым правилам.	
59.			очно		Нападающий удар. Учебная игра.	
60.			очно		Оценка техники прямого нападающего удара. Круговая тренировка.	
61.	21неделя		очно		Сочетание приёма, передачи мяча и нападающего удара.	
62.			очно		Сочетание приёма, передачи мяча и нападающего удара. Развитие скоростно – силовых способностей.	
63.			очно		Техника позиционного нападения. 6- минутный бег.	
64.	22неделя		очно		Техника позиционного нападения. Двухсторонняя игра.	
65.			очно		Учебная игра.	
66.			очно		Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег по дистанции 20-40 м.	
67.	23неделя		очно		Бег 50-60 м с высокого и низкого старта. Челночный бег 3х10 м на результат.	
68.			очно		Тестирование комплекса ГТО – прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
69.			очно		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Переход через планку и приземление. Поднимание туловища за 60 сек.	
70.	24неделя		очно		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Тестирование на гибкость.	
71.			очно		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов на результат.	
72.			очно		Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	

					Развитие силовых способностей.	
73.	25неделя		очно		Тестирование комплекса ГТО - метание мяча (150 г) на дальность с разбега. Развитие скоростно – силовых способностей.	
74.			очно		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о темпе упражнения.	
75.			очно		Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	
76.	26неделя		очно		Тестирование комплекса ГТО – бег на 2 км.	
77.			очно		Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Понятие о ритме упражнения.	
78.			очно		Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Понятие об объеме упражнения.	
79.	27неделя		очно		Бег 20 минут. Преодоление полосы препятствий. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	
80.			очно		Челночный бег 3х10 м. Специальные беговые упражнения.	
81.			очно		Тестирование комплекса ГТО – бег на 60 м.	
82.	28неделя		очно		Полоса препятствий. Спортивные игры.	
83.			очно		Полоса препятствий. Развитие выносливости.	
84.			очно		Метание малого мяча в горизонтальную цель. Круговая эстафета.	
85.	29неделя		очно		Метание малого мяча в вертикальную цель. Круговая эстафета.	
86.			очно		Бег 2000 метров. Поднимание туловища из положения	

					лежа на спине.	
87.			очно		Легкоатлетическая полоса препятствий.	
88.	30неделя		очно		Упражнения в движении. Эстафеты с этапом до 100 метров.	
89.			очно		Спринтерский бег 100 метров. Легкоатлетическая полоса препятствий.	
90.			очно		Упражнения в сочетании с видами передвижений. Спортивные игры.	
91.	31неделя		очно		Комплексный урок по легкой атлетике.	
92.			очно		Комплексный урок по легкой атлетике..	
93.			очно		Резерв.	
94.	32неделя		очно		Резерв.	
95.			очно		Резерв.	
96.			очно		Резерв.	
97.	33неделя		очно		Резерв.	
98.			очно		Резерв.	
99.			очно		Резерв.	
100.	34неделя		очно		Резерв.	
101.			очно		Резерв.	
102.			очно		Резерв.	

Форма календарно-тематического планирования
9 класс

№ п/п	Дата	Форма проведения (очная, дистанционная)	Тема урока (занятия)	Виды, формы контроля

	план	факт	план	факт		
Раздел (102 часа)						
			очно		Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике.	
2.	1неделя		очно		Высокий старт. Бег 30 м. Прыжок в длину с разбега.	
3.			Очно		Техника низкого старта и стартового разгона. Бег 60 метров.	
4.	2неделя		Очно		Низкий старт с преследованием. Прыжок в длину с разбега.	
5.			Очно		Бег 60 м. Техника передачи эстафетной палочки.	
6.			Очно		Совершенствование прыжка в длину. Метание мяча.	
7.	3неделя		Очно		Ознакомить учащихся с причинами травматизма и путями их предотвращения. Встречная эстафета.	
8.			Очно		ОРУ в парах. Бег 1000 м. Встречная эстафета.	
9.			Очно		Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега на результат.	
10.	4неделя		Очно		Челночный бег 3х10 м. Эстафеты с набивными мячами.	
11.			Очно		Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	
12.			Очно		Равномерный бег до 10 мин. Игра в волейбол.	
13.	5неделя		Очно		Круговая эстафета. Игра в волейбол.	
14.			Очно		Круговая эстафета. Игра в волейбол.	
15.			Очно		ОРУ с набивными мячами. Силовые упражнения.	
16.	6неделя		Очно		Комплексный урок по легкой атлетике.	
17.			Очно		Инструктаж по ТБ на уроках спортивным играм.Правила	

					игры в баскетбол. Стойка игрока. Ловля и передача мяча.	
18.			Очно		Техника ведения правой и левой рукой без сопротивления защитника.	
19.	7неделя		Очно		Тестирование ГТО: прыжок в длину с места, метание.	
20.			Очно		Техника поворотов и ведения мяча с изменением направления.	
21.			Очно		Прыжки через скакалку. Штрафной бросок.	
22.	8неделя		Очно		Бросок по кольцу в прыжке. Учебная игра.	
23.			Очно		Учебная игра.	
24.			Очно		Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Акробатика.	
25.	9неделя		Очно		Акробатика.2-3 кувырка вперед, мост и поворот в упор стоя на одном колене. Упражнения с набивными мячами.	
26.			Очно		Висы и упоры на гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Акробатическое соединение из 3-4 элементов.	
27.			Очно		Акробатическое соединение на результат. Упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами, на носках, выпадами.	
28.	10неделя		Очно		Развитие силовых качеств. Равновесие, комбинация из освоенных элементов на оценку.	
29.			Очно		Упражнение с набивными мячами. Прыжки на скакалке. Подтягивание.	
30.			Очно		Развитие координационных способностей. Опорный прыжок, через козла в ширину.	
31.	11неделя		Очно		Силовая подготовка. Опорный прыжок, через козла в ширину способом «ноги врозь».	

32.			Очно		Лазанье по канату. Вися и упоры на гимнастической стенке.	
33.			Очно		Висы и упоры на гимнастической стенке. Упражнения на скамейках.	
34.	12неделя		Очно		Комбинация из висов и упоров. Опорный прыжок на оценку.	
35.			Очно		Упражнения со скакалкой. Прыжки на скакалке. Подтягивание на перекладине.	
36.			Очно		Силовая подготовка. Поднимание туловища на оценку.	
37.	13неделя		Очно		Наклон вперед из положения сидя. Лазанье по канату.	
38.			Очно		Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
39.			Очно		Упражнения с обручами. Тест: наклон вперед из положения сидя.	
40.	14неделя		Очно		Гимнастическая полоса препятствий.	
41.			Очно		Тесты на гибкость, подтягивание, поднимание туловища.	
42.			Очно		Комплексный урок по гимнастике.	
43.	15неделя		Очно		Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	
44.			Очно		Вводный урок по спортивным играм. Баскетбол. Стойка игрока, перемещение по площадке. Равномерный бег до 5 минут.	
45.			Очно		Ходьба и бег спиной вперед, перемещение приставными шагами. Бег с ускорением до 20 метров.	
46.	16неделя		Очно		Бег с преодолением препятствий. Ведение и передача баскетбольного мяча на месте.	
47.			Очно		Ведение и передача мяча в движении. Бег с изменением	

					направления движения.	
48.			Очно		Ловля и передача мяча без сопротивления защитника. Равномерный бег до 5 минут.	
49.	17неделя		Очно		Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Штрафной бросок. Челночный бег 10х10 метров.	
50.			Очно		Ведение мяча с обводкой соперника, без сопротивления защитника. Учебная игра в баскетбол. Равномерный бег до 6 минут.	
51.			очно		Бросок мяча одной рукой с места. Учебная игра. Эстафеты с этапом до 50 метров.	
52.	18неделя		очно		Бросок мяча одной рукой в движении и прыжке. Равномерный бег 6 минут.	
53.			очно		Бросок мяча двумя руками с места с сопротивлением защитника. Игра «10 передач».	
54.			очно		Действия в защите против игрока без мяча. Учебная игра. Равномерный бег до 7 минут.	
55.	19неделя		очно		Действия в защите против игрока с мячом. Учебная игра.	
56.			очно		Учебная игра в баскетбол 4х4.	
57.			очно		Челночный бег 3х10 м. Учебная игра в баскетбол.	
58.	20неделя		очно		Волейбол. Стойка игрока, перемещение по площадке.	
59.			очно		Передача мяча в опоре и в прыжке. Передача сверху над собой. Равномерный бег до 7 минут.	
60.			очно		Передача мяча сверху над собой и вперед по направлению передачи. Равномерный бег до 8 минут.	
61.	21неделя		очно		Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра Бег с преодолением препятствий.	

62.			очно		Верхняя прямая и боковая подача мяча. Бег с преодолением препятствий.	
63.			очно		Прием мяча двумя руками снизу, учебная игра. Равномерный бег до 9 минут.	
64.	22неделя		очно		Нападающий удар. Учебная игра. Равномерный бег до 10 минут.	
65.			очно		Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Челночный бег 5Х10 метров.	
66.			очно		Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Нижняя подача мяча. Бег с изменением направления движения.	
67.	23неделя		очно		Прием мяча двумя руками снизу после атакующего удара. Челночный бег 3Х10 метров.	
68.			очно		Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после передачи. Учебная игра. Игра «Перестрелка»	
69.			очно		Прием мяча двумя руками снизу после атакующего удара. Челночный бег 3Х10 метров. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
70.	24неделя		очно		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прыжки через скакалку на результат.	
71.			очно		Комплексный урок по спортивным играм.	
72.			очно		Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт.	
73.	25неделя		очно		Вводный урок по легкой атлетике. Высокий старт, стартовый разгон.	
74.			очно		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег с преодолением препятствий.	
75.			очно		Прыжок в высоту с разбега, способом «перешагивание».	

					Равномерный бег до 7 минут.	
76.	26неделя		очно		Прыжок в высоту с разбега, способом «перешагивание» на результат. Равномерный бег до 8 минут.	
77.			очно		Спринтерский бег с низкого старта. Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги».	
78.			очно		Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги» на результат. Силовые упражнения в парах.	
79.	27неделя		очно		Игровые задания на овладение навыками в прыжках.	
80.			очно		Метание малого мяча на дальность с разбега. Эстафета с этапом до 50 метров.	
81.			очно		Эстафетный бег. Отжимание на результат.	
82.	28неделя		очно		Прыжки на скакалке. Бег 1000 метров. Игра «Выталкивание из круга».	
83.			очно		Упражнение на гибкость, тест-наклон вперед из положения сидя. Спринтерский бег с высокого старта.	
84.			очно		Эстафеты с этапом до 100 метров	
85.	29неделя		очно		Спринтерский бег со старта с опорой на одну руку и низкого старта. Спортивные игры.	
86.			очно		ОРУ с малыми мячами. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Круговая эстафета.	
87.			очно		. Метание малого мяча в вертикальную цель. Круговая эстафета.	
88.	30неделя		очно		Бег 2000 метров. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	
89.			очно		Легкоатлетическая полоса препятствий.	

90.			очно		ОРУ в движении. Эстафеты с этапом до 100 метров.	
91.	31неделя		очно		ОРУ в сочетании с видами передвижений. Спринтерский бег 100 метров.	
92.			очно		ОРУ в сочетании с видами передвижений. Спортивные игры.	
93.			очно		Резерв.	
94.	32неделя		очно		Резерв.	
95.			очно		Резерв.	
96.			очно		Резерв.	
97.	33неделя		очно		Резерв.	
98.			очно		Резерв.	
99.			очно		Резерв.	
100.	34неделя		очно		Резерв.	
101.			очно		Резерв.	
102.			очно		Резерв.	