**Бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**Ханты-Мансийского автономного округа – Югры**

**«Сургутский колледж русской культуры им. А. С. Знаменского»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседаниипредметно-цикловой комиссии естественнонаучных дисциплин и рекомендовано к утверждению Протокол от «14» июня 2020 г. №5 | Утверждено Педагогическим советомПротокол от «19» июня 2020 г. № 09/04-ППС-6 | Введено в действие Приказом от «23» июня 2020 г. № 09/04-ОД-218 |

 |  |  |

 |  |  |

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура**

Основное общее образование

Класс (курс): 5-9 классы

Разработчик (составитель):

Конин Евгений Петрович, преподаватель физической культуры,

Попов Михаил Александрович, преподаватель физической культуры.

г. Сургут

2020 г

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от17 декабря 2010 года № 1897 с учетом изменений 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.;

Примерной основной образовательной программы Основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15);

Учебного плана БУ «Сургутский колледж русской культуры им. А.С. Знаменского».

Преподавание ведется по учебникам, рекомендуемым к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345 (с изменениями от 8 мая 2019 г.):

Физическая культура. 5-7 классы [Текст]: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / М. Я. Виленский [и др.]; М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова [и др.]; под ред. М. Я. Виленского. - 7-е издание. - Москва: Просвещение, 2018.

Физическая культура. 8-9 классы [Текст]: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Владимир Иосифович; М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова [и др.]; под ред. М. Я. Виленского. - 6-е издание. - Москва: Просвещение, 2018.

### Место курса в учебном плане

Согласно учебному плану БУ «Сургутский колледж русской культуры им. А.С. Знаменского» на изучение физической физкультуры в 5-9 классах отводится по 2 часа на каждый год обучения. Из вариативной части учебного плана добавлен 1 час на каждый год обучения с 5-9 классы, что всего составляет 105 часов в год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов в неделю** | **Количество учебных недель** | **Всего за год** |
| 5 класс | 3 | 35 | 105 |
| 6 класс | 3 | 35 | 105 |
| 7 класс | 3 | 35 | 105 |
| 8 класс | 3 | 35 | 105 |
| 9 класс | 3 | 35 | 105 |
| Всего |  |  | 525 |

### Распределение учебных часов по четвертям

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Четверть | Количество часов | Количество контрольных работ |
| 1 четверть | 27 | 8 |
| 2 четверть | 21 | 7 |
| 3 четверть | 30 | 9 |
| 4 четверть | 27 | 3 |
| Всего за год | 105 | 27 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Четверть | Количество часов | Количество контрольных работ |
| 1 четверть | 27 | 9 |
| 2 четверть | 21 | 6 |
| 3 четверть | 30 | 7 |
| 4 четверть | 27 | 6 |
| Всего за год | 105 | 28 |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Четверть | Количество часов | Количество контрольных работ |
| 1 четверть | 27 | 8 |
| 2 четверть | 21 | 6 |
| 3 четверть | 30 | 9 |
| 4 четверть | 27 | 8 |
| Всего за год | 105 | 31 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Четверть | Количество часов | Количество контрольных работ |
| 1 четверть | 27 | 6 |
| 2 четверть | 21 | 6 |
| 3 четверть | 30 | 6 |
| 4 четверть | 27 | 5 |
| Всего за год | 105 | 23 |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Четверть | Количество часов | Количество контрольных работ |
| 1 четверть | 27 | 8 |
| 2 четверть | 21 | 4 |
| 3 четверть | 30 | 5 |
| 4 четверть | 27 | 6 |
| Всего за год | 105 | 23 |

### Распределение учебных часов по темам

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Количество часов | Количество контрольных работ |
| 1. Легкая атлетика | 27  | 8 |
| 2. Гимнастика | 21  | 7 |
| 3. Лыжная подготовка | 30 | 9 |
| 4. Спортивные игры | 27 | 3 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Количество часов | Количество контрольных работ |
| 1. Легкая атлетика | 27  | 9 |
| 2. Гимнастика | 21  | 6 |
| 3. Лыжная подготовка | 30 | 7 |
| 4. Спортивные игры  | 27 | 6 |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Количество часов | Количество контрольных работ |
| 1. Легкая атлетика | 27  | 8 |
| 2. Гимнастика | 21  | 6 |
| 3. Лыжная подготовка | 30 | 9 |
| 4. Спортивные игры  | 27 | 8 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Количество часов | Количество контрольных работ |
| 1. Легкая атлетика | 27  | 6 |
| 2. Гимнастика | 21  | 6 |
| 3. Лыжная подготовка | 30 | 6 |
| 4. Спортивные игры  | 27 | 5 |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Количество часов | Количество контрольных работ |
| 1. Легкая атлетика | 27  | 8 |
| 2. Гимнастика | 21  | 4 |
| 3. Лыжная подготовка | 30 | 5 |
| 4. Спортивные игры  | 27 | 6 |

### Цели, задачи изучения учебного курса

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физические культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи**:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* 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;
* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками, освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями; содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## 2. Планируемые результаты изучения курса физической культуры в 5-9 классах

*Личностные*

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

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

интересов.

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

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

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

*Метапредметные*

Регулятивные УУД

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

Обучающийся сможет:

● анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

●определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

●идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;

● выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;

● ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

●обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

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

●определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

●обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

●определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

● выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

● выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

● составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);

●определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

●описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;

●планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

Обучающийся сможет:

●различать результаты и способы действий при достижении результатов;

●определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

● систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;

●отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

●оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

●находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;

●работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

●устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения

улучшенных характеристик результата;

● соотносить свои действия с целью обучения.

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

●определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

● анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

● свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;

●оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

●обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

●фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

● анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

● соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;

●принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;

●определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

●демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

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

Обучающийся сможет:

●подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

● выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

● выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;

●объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

●различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

● выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

● строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

● строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;

● самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

●объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;

● выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

●делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7.Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы,

модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

●обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

●определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

● создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

● строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

● создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

●переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;

● строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

● строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

● анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации

учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8.Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

●находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

●ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

●устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

●резюмировать главную идею текста;

●преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);

●критически оценивать содержание и форму текста.

Коммуникативные УУД

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

●определять возможные роли в совместной деятельности;

●играть определенную роль в совместной деятельности;

●принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);

●определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

● строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

●корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;

●критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;

●предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

● выделять общую точку зрения в дискуссии;

●договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

●организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

●устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

Обучающийся сможет:

●определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;

●представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

● соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

● высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

●принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

● создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;

●использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;

●использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;

●оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

11 Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее)

Обучающийся сможет:

●целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы,

необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

●оперировать данными при решении задачи;

● выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;

●использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

● создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

*Планируемые предметные результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования отражают:*

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

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

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

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

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

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

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

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

1. для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

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

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

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

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

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

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

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

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

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

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

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

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:**

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

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

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

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 3. Содержание учебного курса

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

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

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

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

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

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

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

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

**Физическая культура человека**

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

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

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

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:[[2]](#footnote-2) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

## 4. Календарно-тематическое планирование

#### **5 класс**

| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Примечание** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **План** | **Факт** | **План** | **Факт** |
| **1 четверть** |
| 1-3 | Легкая атлетика.1.Правила безопасности на уроках л/а. Старт с опорой на одну руку.2. Контроль бега на дистанцию 30м. Низкий старт. 3.Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега на дальность. | 3 |  |  |  | Контрольная точка №1 |
| 4-6 | Легкая атлетика.4.Контроль техники низкого старта. Прыжки в длину с разбега.5.Контроль бега на дистанцию 60м. Метание мяча.6.Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | 3 |  |  |  | Контрольная точка №2Контрольная точка №3 |
| 7-9 | Легкая атлетика.7.Преодоление полосы препятствий. Прыжки в длину с разбега.8.Контроль метания теннисного мяча с разбега на дальность.9.Прыжки в длину с разбега. Бег по стадиону до 2км. | 3 |  |  |  | Контрольная точка №4 |
| 10-12 | Легкая атлетика.10.Контроль прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».11.ОРУ в парах на сопротивление. Бег 1500м в медленном темпе.12.Контроль бега на дистанцию 1500м. Эстафеты. | 3 |  |  |  | Контрольная точка №5,6 |
| 13-15. | Волейбол.13.Стойки, перемещения, остановки. Верхняя и нижняя передачи.14.Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. 15.Прямой нападающий удар. Верхняя передача в движении. | 3 |  |  |  |  |
| 16-18. | Волейбол.16.Верхняя и нижняя передачи в парах. Нижняя прямая подача.17.Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу.18.Верхняя передача мяча в движении. Подача. | 3 |  |  |  |  |
| 19-21. | Волейбол.19.ОРУ со скакалками. Верхняя и нижняя передачи в движении.20.Стойки, перемещения остановки. Прямой нападающий удар.21.Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Эстафеты. | 3 |  |  |  |  |
| 22-24. | Волейбол.22.Контроль прыжка в длину с места. Учебная игра.23.Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.24.Контроль прыжков через скакалку. Учебная игра по упрощенным правилам. | 3 |  |  |  | Контрольная точка №7Контрольная точка №8 |
| 25-27. | Волейбол.25.Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.26. Принять на оценку челночный бег 4х9м. 27.Учебная игра в волейбол. Эстафеты. Подведение итогов четверти. | 3 |  |  |  |  |
| **2 четверть** |
| 28-30. | Гимнастика.28.Техника безопасности на гимнастических снарядах. Акробатика.29.Контроль поднимания туловища. «Мост» из положения стоя. 30.Акробатическое соединение. Лазание по канату в три приема. | 3 |  |  |  |  |
| 31-33. | Гимнастика.31.Контроль «моста» из положения стоя. Лазание.32.Контроль акробатического соединения. Лазание по канату.33.Опорный прыжок через «козла». Лазание по канату. | 3 |  |  |  | Контрольная точка №9Контрольная точка №10 |
| 34-36. | Гимнастика.34.Опорный прыжок. Упр-ия на перекладине и бревне.35.Контроль техники лазания по канату в два и три приема.36.Опорный прыжок. Упражнения на брусьях, бревне и перекладине. | .3 |  |  |  | Контрольная точка №11 |
| 37-39. | Гимнастика.37.Контроль опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину.38.Упражнения на брусьях, бревне и перекладине.39.Контроль комбинации на перекладине (мал.) и на бревне (дев.). | 3 |  |  |  | Контрольная точка №12Контрольная точка №13 |
| 40-42. | Гимнастика.40.Упражнения на брусьях и комбинация из 5-6 элементов.41.Комбинация на параллельных и р/в брусьях. Опорный прыжок.42.Контроль комбинации на брусьях. Лазание по канату. | 3 |  |  |  | Контрольная точка №14 |
| 43-45. | Гимнастика.43.Строевые упражнения. Комплекс ОРУ типа зарядки. 3Акробатическая комбинация.44.Акроватическая комбинация. Опорный прыжок ноги врозь через козла.45.Наклон вперед из положения сидя на полу. | 3 |  |  |  |  |
| 46-48. | Гимнастика.46.ОРУ с гим-ми палками. Эстафеты с преодолением гимн-их препятствий.47.Контроль подтягивания на перекладине. Игры и эстафеты.48.ОРУ со скакалками. Эстафеты с обручами, скакалками, набивными мячами. | 3 |  |  |  | Контрольная точка №15 |
| **3 четверть** |
| 49-51. | Лыжная подготовка.49.Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Одежда и обувь.50.Попеременный двухшажный ход. Подъем и спуск со склона.51.Техника передвижения попеременным двухшижным ходом. | 3 |  |  |  |  |
| 52-54. | Лыжная подготовка.52.Одновременный двухшажный ход. Подъем и спуск со склона.53.Одновременный одношажный ход. Подъем и спуск со склона.54.Контроль техники передвижения одновременным двухшажным ходом. | 3 |  |  |  | Контрольная точка №16 |
| 55-57. | Лыжная подготовка.55.Одновременный бесшажный ход. Подъем и спуск со склона.56.Контроль техники передвижения одновременным одношажным ходом.57. Подъем на склон «лесенкой» и спуск в средней стойке.  | 3 |  |  |  | Контрольная точка №17 |
| 58-60. | Лыжная подготовка.58.Контроль техники передвижения одновременным бесшажным ходом. Торможение плугом.59.Торможение плугом. Передвижение на лыжах до 2км.60. Подъем на склон «лесенкой» и спуск в средней стойке. | 3 |  |  |  | Контрольная точка №18 |
| 61-63. | Лыжная подготовка.61.Контроль техники спуска со склона в средней стойке.62.Торможение «плугом». Поворот «плугом» при спуске.63.Контроль техники подъема на склон «лесенкой». | 3 |  |  |  | Контрольная точка №19Контрольная точка №20 |
| 64-66. | Лыжная подготовка.64.Торможение «плугом». Поворот «плугом» при спуске со склона.65.Контроль техники выполнения торможения «плугом».66.Поворот «плугом» при спуске. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. | 3 |  |  |  | Контрольная точка №21 |
| 67-69. | Лыжная подготовка.67 Техника выполнения поворотов «плугом» при спуске.68.Преодоление дистанции до 3 км. В медленном темпе. Катание с горки.69.Преодоления дистанции 1,5км. Катание с горки. | 3 |  |  |  |  |
| 70-72. | Баскетбол.70.Т/б на уроках баскетбола. Игры и эстафеты с элементами б/б.71.Передачи мяча разными способами. Броски в кольцо после ведения.72.Контроль выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа. | 3 |  |  |  | Контрольная точка №22 |
| 73-75. | Баскетбол.73.Броски в кольцо после ведения. Эстафеты с мячами.74. Передачи мяча разными способами. Броски в кольцо после ведения.75.Контроль прыжка в длину с места. | 3 |  |  |  | Контрольная точка №23 |
| 76-78. | Баскетбол.76.ОРУ в парах. Учебная игра в баскетбол 3х3 игрока.77.ОРУ в парах. Учебная игра в баскетбол 3х3 игрока.78.Контроль прыжков через скакалку. Учебная игра 5х5. | 3 |  |  |  | Контрольная точка №24 |
| **4 четверть** |
| 79-81. | Волейбол.79.Т/б на уроках волейбола. Стойки. Перемещения. Остановки. 80.Верхняя передача мяча на месте и в движении. Нападающий удар.81.Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. | .3 |  |  |  |  |
| 82-84. | Волейбол.82.Контроль челночного бега 4х9м.83.Нижняя прямая подача и прием мяча снизу в парах через сетку.84.Верхняя передача мяча в тройках после перемещения. | 3 |  |   |  | Контрольная точка №25 |
| 85-87. | Волейбол.85.Нижняя прямая подача. Эстафеты с элементами волейбола.86. Прыжки в длину с места.87.Верхняя и нижняя передачи мяча в движении. Эстафеты с предметами. | 3 |  |  |  |  |
| 88-90. | Волейбол.88.Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.89.Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.90.Контроль подтягивания на перекладине. Учебная игра. | 3 |  |  |  | Контрольная точка №26 |
| 91-94. | Легкая атлетика.91.Т/б на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту. Метание в цель.92-93.Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча с места в цель.94.Метание мяча с места в цель. Прыжки в высоту с разбега. | 4 |  |  |  |  |
| 95-98. | Легкая атлетика.95. Метание мяча с места в цель. Эстафеты.96-97.Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты с преодолением препятствий.98. Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты. | 4 |  |  |  |  |
| 99-105 | Легкая атлетика.99-100, 101. Низкий старт. Бег 60м. Прыжки в длину.102-103, 104. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега на дальность.105. Контроль бега на дистанции 60м с низкого старта. | 7 |  |  |  | Контрольная точка№ 27 |

#### **6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Название разделов** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Примечания** |
| **План**  | **Факт**  | **План**  | **Факт**  |  |
| **1 четверть** |
| 1 | Вводный инструктаж. Правила безопасности на уроках по легкой атлетике. 2.Низкий старт. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Первичный инструктаж по технике безопасности. Контроль бега 30м. Спец. беговые упражнения. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №1 |
| 3. | Спец. беговые упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Прыжки в длину с разбега. Низкий старт. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Контроль освоения техники низкого старта. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №2 |
| 6. | Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 7. | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №3 |
| 8. | Контроль бега на 60 метров.Метание мяча с разбега на дальность. Прыжки в длину. | 1 |  |  |  |  |
| 9. |  Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Контроль освоения прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Полоса препятствий. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №4 |
| 11 | Полоса препятствий. Бег 500 метров | 1 |  |  |  |  |
| 12  | Полоса препятствий. Бег 500 метров | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Контроль освоения метания мяча с разбега на дальность. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №5 |
| 14 | Контроль бега по дистанции 1000 метров. Игры и эстафеты. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №6 |
| 15 | Освоение метания мяча с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Контроль освоения метания мяча с разбега на дальность. Вводный инструктаж. Правила безопасности на уроках спортивных игр. Стойки, перемещения, остановки. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №7 |
| 17 | Первичный инструктаж по технике безопасности. Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Передачи мяча на месте и в движении. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Контроль прыжка в длину с места. Учебная игра. | 1 |  |  | . | Контрольная точка №8 |
| 21 | Передачи мяча на месте и в движении. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Контроль поднимания туловища за 30 сек. Учебная игра. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №9 |
| 23 | Броски мяча с ближней дистанции. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Броски мяча с ближней дистанции. | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Броски мяча с ближней дистанции. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Передачи мяча на месте и в движении | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Передачи мяча на месте и в движении | 1 |  |  |  |  |
| **2 четверть** |
| 28 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Акробатические упражнения. Лазание по канату. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Акробатические упражнения. Лазание по канату. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Мост из положения стоя. Лазание по канату. | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Мост из положения стоя. Лазание по канату. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Акробатичная комбинация. Лазание по канату. | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Контроль освоения акробатических упражнений | 1 |  |  |  | Контрольная точка №10 |
| 36 | Акробатические упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Контроль освоения акробатических упражнений. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №11 |
| 38 | Контроль освоения акробатических упражнений. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №12 |
| 39 | Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Упражнения на перекладине. Лазание по канату. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Контроль освоения техники лазания по канату. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №13 |
| 42 | Техника лазания по канату. | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на перекладине. | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Контроль освоения упражнений на перекладине. Опорные прыжки. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №14 |
| 45 | Опорные прыжки | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Опорные прыжки. Подтягивание. Полоса препятствий. | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Контроль подтягивания. Полоса препятствий. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №15 |
| 48 | Опорные прыжки. Подтягивание. Полоса препятствий. | 1 |  |  |  |  |
| **3 четверть** |
| 49 | Повторный инструктаж. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Контроль освоения техники попеременного двухшажного хода. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №16 |
| 53 | Освоение техники одновременного двухшажного хода. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Освоение техники одновременного двухшажного хода. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Контроль освоения техники одновременного одношажного хода.  | 1 |  |  |  | Контрольная точка №17 |
| 56 | Контроль освоения техники одновременого бесшажного хода. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №18 |
| 57 | Техника одновременного бесшажного хода. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Катание с гор, прохождение дистанции до 3-км. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Освоение техники подъема на склон елочкой | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Освоение техники подъема на склон елочкой | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Катание с гор: спуски в парах и тройках. | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Контроль техники подъема на склон скользящим шагом. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №19 |
| 63 | Подъем на склон скользящим шагом. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Катание с гор. Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Катание с гор. Контроль на дистанции 3 км.  | 1 |  |  |  | Контрольная точка №20 |
| 66 | Подъем на склон скользящим шагом | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Освоение техники поворота на месте махом. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Круговые и встречные эстафеты с этапом до 200метров. | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Освоение техники поворота на месте махом. | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Контроль техники спуска в средней стойке. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №21 |
| 71 | Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |  |
| 73 | Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |  |
| 75 | Техника лыжных ходов. | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №22 |
| 78  | Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |  |
| **4 четверть** |
| 79 | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Контроль челночного бега 3х10 м.  | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Прыжок в высоту. Метание мяча в цель. | 1 |  |  |  |  |
| 81  | Прыжок в высоту. Метание мяча в цель. | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Контроль техники метания мяча с места в цель. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №23 |
| 83 | Прыжки в высоту. | 1 |  |  |  |  |
| 84 | Прыжки в высоту. | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Контроль прыжка в высоту с разбега. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №24 |
| 87 |  Метание мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 88 | Контроль прыжка в длину с места. Верхняя и нижняя передача. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №25 |
| 89 | Передачи мяча. Подачи.  | 1 |  |  |  |  |
| 90 | Передачи мяча. Подачи. | 1 |  |  |  |  |
| 91 | Контроль бега 30 м с высокого старта.  | 1 |  |  |  | Контрольная точка №26 |
| 92 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 93 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Метание мяча. Контроль бега 60 м с низкого старта. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №27 |
| 95 | Специально- беговые и прыжковые упражнения.  | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Специально- беговые и прыжковые упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Метание мяча . Равномерный бег. | 1  |  |  |  |  |
| 98 | Контроль бега на дистанции 1000 метров. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №28 |
| 99 | Метание мяча. Равномерный бег. | 1 |  |  |  |  |
| 100 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойки, перемещения, остановки.  | 1 |  |  |  |  |
| 101 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 102 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 103 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |  |
| 104 | Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 105 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |  |

#### **7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Название разделов** | **Кол-во часов**  | **Дата**  | **Примечания** |
|  |  | **План**  | **Факт**  | **План**  | **Факт**  |  |
| **1 четверть (27 часов)** |
|  1 | **Легкая атлетика**Правила безопасности на уроках л/а.Низкий старт. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Контроль бега 30м. Спец. беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Низкий старт. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №1 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега. Низкий старт. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Контроль освоения техники низкого старта. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №2 |
| 5 | Контроль бега 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №3 |
| 6 | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Метание мяча с разбега на дальность.  | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Контроль освоения прыжка в длину с разбега. Полоса препятствий. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №4 |
| 9 | Метание мяча на дальность. Полоса препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Полоса препятствий. Бег 1500 м. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Контроль освоения метания мяча с разбега на дальность. Игры и эстафеты. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №5 |
| 12 | Игры и эстафеты. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | **Волейбол.** Стойки, перемещения, остановки. Верхняя передача. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Контроль прыжка в длину с места. Верхняя передача. Прием мяча снизу. | 1 |  |  |  | Контрольная точка№6 |
| 15 | Верхняя передача. Прием мяча снизу. | 1 |  |  |  |  |
| 16-17 | 1-2.Верхняя и нижняя передачи. Нижняя прямая подача. | 2 |  |  |  |  |
| 18  | Верхняя и нижняя передачи. Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Верхняя и нижняя передачи. Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Контроль челночного бега 3х10м. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №7 |
| 21 22 | Нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу | 2 |  |  |  |  |
| 23 | **Волейбол**1.ОРУ типа зарядки. Передачи мяча в движении. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Передачи мяча у стены. Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |  |  |
| 2526 | Пионербол по правилам волейбола.Контроль подтягивания на перекладине. | 2 |  |  |  | Контрольная точка №8 |
| 27 | Передачи мяча у стены. Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |  |  |
| **2 четверть** |
| 28 | **Гимнастика**Техника безопасности на уроках гимнастики. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | **Гимнастика**Акробатические упражнения. Лазание по канату.Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Мост из положения стоя. Лазание по канату. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Контроль освоения акробатических упражнений. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №9 |
| 33 | Акробатичная комбинация. Лазание по канату. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Контроль освоения акробатических упражнений. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №10 |
| 35 | Контроль освоения акробатических упражнений. Упражнения на перекладине. Лазание по канату. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №11 |
| 36 | Упражнения на перекладине. Лазание по канату. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Контроль освоения техники лазания по канату. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №12 |
| 38 | ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на перекладине. | 1 |  |  |  |  |
| 39 41 | Упражнения на перекладине. Акробатика. | 3 |  |  |  |  |
| 4244 | Освоения упражнений на перекладине. | 3 |  |  |  |  |
| 45 | Опорные прыжки. Подтягивание | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Опорные прыжки. Подтягивание Контроль освоения упражнений на перекладине | 1 |  |  |  | Контрольная точка №13 |
| 47 | Игры и эстафеты с элементами акробатики.Контроль подтягивания. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №14 |
| 48 |  Игры и эстафеты с элементами акробатики | 1 |  |  |  |  |
| **3 четверть** |
| 49 | Техника безопасности и правила поведения на лыжной подготовке. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Контроль освоения техники попеременного двухшажного хода. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №15 |
| 51  | Прохождение учебных кругов одновременными ходами | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Контроль освоения техники одновременного двухшажного хода. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №16 |
| 53 | Контроль освоения техники одновременного одношажного хода | 1 |  |  |  | Контрольная точка №17 |
| 54  | Освоение техники одновременного бесшажного хода. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Катание с гор, прохождение дистанции до 3-х км. | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Контроль освоения техники подъема на склон елочкой | 1 |  |  |  | Контрольная точка №18 |
| 57  | Катание с гор: спуски в парах и тройках за руки. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Повороты на месте махом. Контрольная прикидка на дистанции 2 км. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Контроль освоения техники подъема на склон скользящим шагом. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №19 |
| 60  | Катание с гор. Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Катание с гор. 2 км со средней скоростью. | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Контроль освоения техники поворота на месте махом. Круговые эстафеты с этапом до 200 м, встречные эстафеты. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №20 |
| 63 | Техника спуска в средней стойке. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Контроль освоения техники спуска в средней стойке. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №21 |
| 65 | Катание с гор. Подвижные игры и эстафеты. Развитие выносливости Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча со сменой мест | 1 |  |  |  |  |
| 67 | ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча со сменой мест | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Контроль челночного бега 3х10 м с высокого старта. Ведение мяча с изменением направления | 1 |  |  |  | Контрольная точка №22 |
| 69  | Ведение мяча с изменением направления | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Контроль поднимания туловища. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №23 |
| 71 | ОРУ со скакалками. Передачи мяча в движении. | 1 |  |  |  |  |
| 72  | ОРУ со скакалками. Передачи мяча в движении. | 1 |  |  |  |  |
| 73 | Ведение мяча. Передачи в движении | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Ведение мяча. Передачи в движении. |  |  |  |  |  |
| 75 | Ведение мяча. Передачи в движении. | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Учебная игра в баскетбол 4х4 или 5х5. | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Учебная игра в баскетбол 4х4 или 5х5. | 1 |  |  |  |  |
| 78  | Учебная игра в баскетбол 4х4 или 5х5 | 1 |  |  |  |  |
| **4 четверть** |
| 79 | Правила поведения при проведении прыжков, метания и бега | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Контроль челночного бега 3х10 м. Прыжок в высоту, метание в цель. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №24 |
| 81  | Прыжок в высоту, метание в цель. | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Контроль освоения техники метания мяча с места в цель | 1 |  |  |  | Контрольная точка №25 |
| 83 | Прыжок в высоту с разбега, «Перестрелка | 1 |  |  |  |  |
| 84  | Прыжок в высоту с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 85 | ОРУ со скакалками, Прием мяча сверху и снизу | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Контроль прыжка в длину с места Верхняя и нижняя передачи через сетку. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №26 |
| 87  | Верхняя и нижняя передачи через сетку. | 1 |  |  |  |  |
| 88 | Нижняя прямая подача. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 89 | Контроль подтягивания на перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 90  | Передачи. Подача. Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |  |  |
| 91 | **Легкая атлетика**1.Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 92 | Контроль бега 30 м с высокого старта. Низкий старт. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №27 |
| 93 | Низкий старт. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Контроль бега 60 м с низкого старта | 1 |  |  |  | Контрольная точка №28 |
| 95 | Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Повтор техники метания на точность и на дальность с места и с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 98 | Контроль техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег по стадиону 5-6 кругов. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №29 |
| 99  | Метание мяча. Бег по стадиону 5-6 кругов. | 1 |  |  |  |  |
| 100 | Контроль освоения метания мяча с разбега на дальность. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №30 |
| 101 | Бег по стадиону 6-8 кругов в среднем темпе | 1 |  |  |  |  |
| 102  | Бег в среднем темпе 2км.  | 1 |  |  |  |  |
| 103 | Спец беговые упр. Комплекс силовых упр. На перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 104 | Контроль бега на дистанции 1000 м. Повтор техники метания.Провести анализ успеваемости за учебный год. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №31 |
| 105 | Проведение подвижных и спортивных игр.Провести анализ успеваемости за учебный год. | 1 |  |  |  |  |

#### **8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Кол-во час**  | **Дата**  |  **Примечание**  |
|  |  | **План**  | **Факт**  | **План**  | **Факт**  |  |
| **1 четверть** |
| 1 | Вводный инструктаж. Правила безопасности на уроках легкой атлетики; Низкий старт и стартовый разгон. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Первичный инструктаж по технике безопасности; Низкий старт; Спринтерский бег. Контроль бега 30 м. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №1 |
| 3  | Низкий старт. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Низкий старт. Спринтерский бег. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 6  | Прыжки в длину с разбега.  | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Контроль бега 100 м. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №2 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Полоса препятствий. | 1 |  |  |  |  |
| 9  | Полоса препятствий. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Контроль метания мяча с разбега; Бег на длинные дистанции. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №3 |
| 11 | Полоса препятствий; Бег на длинные дистанции. | 1 |  |  |  |  |
| 12  | Бег 2000 м. Полоса препятствий. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Правила безопасности на уроках по баскетболу; Ведение мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Ведение, передачи мяча; Ловля мяча от щита. Броски мяча по кольцу | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Броски мяча по кольцу; Ловля мяча от щита. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Тактические действия в защите. | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Тактические действия в защите. Контроль прыжка в длину с места. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №4 |
| 18 | Броски мяча по кольцу; Ловля мяча от щита. | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Учебно-тренировочные игры. Тактические действия в защите. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Учебно-тренировочные игры. Тактические действия в защите. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Учебно-тренировочные игры. Тактические действия в защите. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Тактические действия в защите. Учебно-тренировочные игры. Контроль челночного бега 3х10м. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №5 |
| 23 | Учебно-тренировочные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 24  | Броски и ловля мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Двухсторонние игры. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Двухсторонние игры. Контроль поднимания туловища из положения лежа. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №6 |
| 27  | Броски мяча по кольцу; Ловля мяча от щита. | 1 |  |  |  |  |
| **2 четверть** |
| 28 | Правила безопасности на уроках гимнастики; Махи на брусьях; Сед углом. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Махи на брусьях; Сед углом; Стойка на лопатках. Соскок махом; Прыжки со сменой ног | 1 |  |  |  |  |
| 30  | Соскок махом; Прыжки со сменой ног;  | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Сед углом на полу; Соскок прогнувшись ноги врозь. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Стойка на лопатках перекатом назад; Соскок прогнувшись. Соединение элементов на брусьях. | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Соединение элементов на брусьях. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Упражнения на брусьях; Акробатическое соединение. | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Контроль соскок прогнувшись ноги вместе; Акробатика. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №7 |
| 36  | Упражнения на брусьях. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Контроль соединение элементов на брусьях Акробатика. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №8 |
| 38 | Контроль акробатическое соединение Упражнения на перекладине. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №9 |
| 39  | Акробатика. Переворот в упор толчком двух ног. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Переворот в упор толчком двух ног. Контроль перекат назад в полу шпагат | 1 |  |  |  | Контрольная точка №10 |
| 41 | Соскок из виса махом двух ног. Упражнения на брусьях | 1 |  |  |  |  |
| 42  | Упражнения на брусьях. | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Упражнения на брусьях; Опорный прыжок через коня углом. | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Контроль переворот в упор и соскок махом назад; Опорный прыжок. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №11 |
| 45  | Упражнения на брусьях Опорный прыжок через коня углом. | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Контроль комбинация на брусьях; Опорный прыжок. Подведение итогов I полугодия. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №12 |
| 48 | Подведение итогов I полугодия. | 1 |  |  |  |  |
| **3 четверть** |
| 49 | Повторный инструктаж. Правила безопасности на уроках по волейболу. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Верхняя передача мяча; Учебные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Верхняя передача мяча; Учебные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Контроль верхней передачи мяча; Верхняя и нижняя передача мяча; Учебные игры. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №13 |
| 53 | Подача, верхняя и нижняя передачи; Учебные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Подача, верхняя и нижняя передачи. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Подача мяча; Учебные игры. Контроль нижней передачи; | 1 |  |  |  | Контрольная точка №14 |
| 56 | Подача мяча; Учебные игры. Контроль подачи мяча | 1 |  |  |  | Контрольная точка №15 |
| 57 |  Подача мяча; Учебные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Правила безопасности на уроках по лыжам; Попеременный двушажный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Техника попеременного двушажного хода. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Техника попеременного двушажного хода. | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Техника одновременного бесшажного хода. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Контроль дистанции 1 км. | 1 |  |  |  | Контрольнаяточка №16 |
| 66 | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Техника одновременного одношажного хода. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Одновременный двушажный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 69  | Одновременного двушажного хода. | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Контроль дистанции 2 км. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №17 |
| 71 | Одновременного двушажного хода. | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |  |  |  |  |
| 73 | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |  |  |  |  |
| 75  | Преодоление подъёмов и препятствий. | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Преодоление подъёмов и препятствий. | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Техника лыжных ходов. Контроль дистанции 3 км. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №18 |
| 78 | Техника лыжных ходов. | 1 |  |  |  |  |
| **4 четверть** |
| 79 | Правила техники безопасности в зале; Прыжки в высоту. | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Прыжки через скакалку; Прыжки в высоту. | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Прыжки через скакалку; Прыжки в высоту. | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Прыжки в высоту. | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Прыжки в высоту. Контроль прыжка в высоту. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №19 |
| 84  | Прыжки в высоту. | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Инструктаж по технике безопасности. Передачи мяча в движении. | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Ловля мяча после отскока от щита. Броски с различных точек; Контроль прыжка в длину с места. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №20 |
| 87  | Ловля мяча после отскока от щита | 1 |  |  |  |  |
| 88 | Тактические действия в защите и в нападении. | 1 |  |  |  |  |
| 89 | Штрафные броски. Тактические действия в защите и в нападении; | 1 |  |  |  |  |
| 90 | Тактические действия в защите и в нападении. | 1 |  |  |  |  |
| 91 | Низкий старт; Спринтерский бег. | 1 |  |  |  |  |
| 92 | Контроль бега на 100 м; Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №21 |
| 93 | Прыжки в длину с разбега;  | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Прыжки в длину с разбега; Метание мяча; Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега;  | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Метание мяча; Бег на длинные дистанции. | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Метание мяча; Бег 1000 м. | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Метание мяча; Бег на длинные дистанции. | 1 |  |  |  |  |
| 98 | Контроль метания мяча; Бег на длинные дистанции. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №22 |
| 99 | Полоса препятствий; Эстафетный бег. | 1 |  |  |  |  |
| 100 | Полоса препятствий; Эстафетный бег. | 1 |  |  |  |  |
| 101 | Контроль бега 3000 м. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №23 |
| 102 | Встречная эстафета. | 1 |  |  |  |  |
| 103 | Игры-эстафеты. | 1 |  |  |  |  |
| 104 | Игры-эстафеты. | 1 |  |  |  |  |
| 105 | Эстафетный бег. | 1 |  |  |  |  |

#### **9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Примечание** |
| **План**  | **Факт**  | **План**  | **Факт**  |
| **1 четверть** |
| 1 | Вводный инструктаж. Правила технике безопасности на уроках легкой атлетике. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Первичный инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Контроль ОФП | 1 |  |  |  | Контрольная точка №1 |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Низкий старт. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Низкий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Низкий старт. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Контроль бега 30 метров. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №2 |
| 9 | Развитие скоростной выносливости | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Контроль ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №3 |
| 11 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Развитие силовых и координационных способностей. Контроль метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №4 |
| 14 | Контроль бега на 60 метров. Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №5 |
| 15 | Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Контроль прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №6 |
| 17 | Инструктаж технике безопасности по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Ловля и передача мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча. Контроль ловля и передача мяча. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №7 |
| 21 | Ловля и передача мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Бросок мяча  | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Контроль бросок мяча Бросок мяча в движении. Подведение итогов. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №8 |
| 27 | Бросок мяча в движении. Подведение итогов. | 1 |  |  |  |  |
| **2 четверть**  |
| 28 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Развитие силы. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём переворотам силой (М), махом (Д). Строевые упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Строевые упражнения. Упражнения в висах. Подтягивания в висе. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Упражнения в упоре на брусьях: размахивания. Отжимания. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Контроль подтягивания. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приёма | 1 |  |  |  | Контрольная точка №9 |
| 33 | Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Лазание по канату в два приёма. Эстафеты. Контроль общая физическая подготовка. Опорный прыжок боком.  | 1 |  |  |  | Контрольная точка №10 |
| 35 | Комплекс ритмической гимнастики. Развитие гибкости. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Опорный прыжок боком. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Контроль прыжки на скакалке. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.  | 1 |  |  |  | Контрольная точка №11 |
| 38 | Прыжок согнув ноги (конь в ширину высотой 110 см.) развитие силовых способностей. Прикладные упражнения. Прыжки на скакалке. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Упражнения на развитие правильной осанки. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Акробатические упражнения. Из упора присев стойка на голове и руках (М). кувырок назад в полушпагат (Д). развитие координации. | 1 |  |  |  |  |
| 41 |  Длинный кувырок с трёх шагов разбега (М). равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (Д). Стойка на голове и руках. | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Акробатическая связка из 5 элементов. Развитие силы и гибкости. | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Контроль прыжки на скакалке. Эстафеты с акробатическими элементами. Развитие координации. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №12 |
| 45 | Общая физическая подготовка. | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Эстафеты. Подведение итогов. | 1 |  |  |  |  |
| **3 четверть**  |
| 49 | Повторный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Навыки ходьбы на лыжах. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Совершенствование одновременно одношажного хода. Спуски со склона. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Спуски со склона. | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Совершенствование одновременно двухшажного хода. Ходьба по дистанции 2600 м.  | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Спуски со склона в основной стойке. Дистанция до 3000 м. Контроль одновременно одношажного хода. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №13 |
| 54 | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Спуски со склона в различных исходных положениях, подъёмы «лесенкой», «ёлочкой». | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Совершенствование торможения «плугом». Прохождение по дистанции 3500 м. в среднем темпе. Контроль одновременно двухшажного хода. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №14 |
| 57 |  Одновременно двухшажный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Лыжные гонки на 1500 м. Спуски со склона. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Встречная лыжная эстафета 200 м. Спуски со склонов в парах. | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Ходьба по дистанции до 3000 м. | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Совершенствование попеременно двухшажного хода. Подъемы на лыжах. Контроль на дистанции 2000м. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №15 |
| 62 | Круговая эстафета по 150 м. Дистанция по учебной лыжне до 3800 м. | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Подъемы на лыжах. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Ходьба по дистанции до 4000 м. Спуски со склона с поворотами.  | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Лыжная гонка на 2000 м. Спуски со склона в двойках, тройках, в «воротца». | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Спуски со склона с поворотами. | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Прохождение по дистанции до 3800 м. в среднем темпе. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Свободное катание с горок. Прохождение по дистанции до 4000 м.  | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Инструктаж по технике безопасности по волейболу Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 73 | Прием мяча после подачи | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Прием мяча после подачи. Контроль нижней передачи. Тактика игры. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №16 |
| 75 | Прием мяча после подачи | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Подача мяча.  | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Контроль подача мяча. Нападающий удар. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №17 |
| 78 | Нападающий удар. | 1 |  |  |  |  |
| **4 четверть** |
| 79 | Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Контроль ОФП. Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |  |  |  | Контрольная точка №18 |
| 81 | Развитие силовой выносливости. | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Развитие силовой выносливости. Переменный бег | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Переменный бег | 1 |  |  |  |  |
| 84 | Переменный бег | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Контроль ОФП. Кроссовая подготовка | 1 |  |  |  | Контрольная точка №19 |
| 86 | Кроссовая подготовка Развитие силовой выносливости | 1 |  |  |  |  |
| 87 | Развитие силовой выносливости | 1 |  |  |  |  |
| 88 | Контроль ОФП. Развитие силовой выносливости | 1 |  |  |  | Контрольная точка №20 |
| 89 | Гладкий бег. Стартовый разгон | 1 |  |  |  |  |
| 90 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |  |  |  |  |
| 91 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |  |  |  |  |
| 92 | Низкий старт. | 1 |  |  |  |  |
| 93 | Низкий старт. | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Финальное усилие. Эстафетный бег. Контроль 30 метров. | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Контроль 60 метров. Развитие скоростной выносливости | 1 |  |  |  | Контрольная точка №21 |
| 98 | Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль ОФП. Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №22 |
| 99 |  Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |
| 100 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |
| 101 | Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 102 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 103 | Контроль прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  | Контрольная точка №23 |
| 104 | Подвижные игры. Подведение итогов. | 1 |  |  |  |  |
| 105 | Подведение итогов. Равномерный бег. | 1 |  |  |  |  |

## 5. Учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

### Основная литература:

Физическая культура. 5-7 классы [Текст]: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / М. Я. Виленский [и др.]; М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова [и др.]; под ред. М. Я. Виленского. - 7-е издание. - Москва: Просвещение, 2018.

Физическая культура. 8-9 классы [Текст]: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Владимир Иосифович; М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова [и др.]; под ред. М. Я. Виленского. - 6-е издание. - Москва: Просвещение, 2018.

### Материально-техническое сопровождение (оборудование)

Учебная тема *«Легкая атлетика»:*маты поролоновые (2х 1 х0,8 м); планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту; набивной мяч 1 кг; скакалки детские отечественные; секундомер однокнопочный; номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов; флажки разметочные; теннисные мячи; финишная ленточка; дорожка разметочная для прыжков и метаний; аптечка для оказания первой по­мощи.

Учебная тема *«Лыжные гонки»:*секундомер однокнопочный; лыжи деревянные детские; палки лыжные детские; крепления лыжные мягкие; номера нагрудные для лыжных и легкоатлети­ческих кроссов; флажки разметочные для лыжных гонок и легко­атлетических кроссов; ограждение веревочное для лыжных гонок и легкоатлетических кроссов; стартовый пистолет; аптечка для оказания первой помощи.

Учебная тема *«Подвижные игры»:*свисток игровой; обручи пласт­массовые детские; палки гимнастические деревянные; палки гим­настические пластмассовые; скамейка гимнастическая жесткая 2 м; скамейка гимнастическая жесткая 4 м; секундомер однокнопоч­ный; лыжи деревянные детские; палки лыжные детские; крепле­ния лыжные мягкие; жилетки игровые с номерами; флажки раз­меточные; мячи волейбольные; теннисные мячи; кегли; флажки разметочные с опорой; лента разметочная; скакалки удлиненные; скакалки гимнастические; контейнер передвижной для игрового инвентаря; табло перекидное.

Учебная тема *«Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)»:*волейбольные стойки универсальные; сетка для переноса и хра­нения мячей; сетка волейбольная; щит фанерный игровой; щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой; свисток игровой; секундомер однокнопочный; номера нагрудные для командных игр (10x2 см); ворота для мини-футбола; сетки для ворот мини-футбола; флажки разметочные с опорой; мячи футбольные; мячи волейбольные; мячи баскетбольные; табло перекидное; секундо­мер настенный с защитной сеткой.

При электронных формах дистанционного обучения у обучающихся и преподавателя: персональный стационарный компьютер, планшет, ноутбук с наличием микрофона и камеры; смартфон, доступ к сети Интернет.

В целях реализации компетентностного подхода предусмотрено использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

В особых случаях (карантин, актированные дни и др.), возможна организация учебного процесса в форме дистанционного обучения (электронное обучение и иные дистанционные образовательные технологии). Дистанционное обучение, в зависимости от технических возможностей обучающихся, проводится с использованием технологий электронного обучения (онлайн-уроки, онлайн-конференции, онлайн-лекции, использование видеоуроков, презентаций, возможностей электронных образовательных платформ Учи РУ, решу ОГЭ, Я.класс, РЭШ и др), а также в альтернативных формах, предусматривающих работу обучающихся по освоению программного материала с учебными и дидактическими пособиями, маршрутными листами. Дистанционное обучение сопровождается консультированием обучающихся и их родителей (законных представителей) в любой доступной дистанционной форме.

### Информационное сопровождение:

fizkultura-na5.ru

pculture.ru

infourok.ru

1. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-1)
2. Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе. [↑](#footnote-ref-2)