

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска

«Средняя Общеобразовательная школа № 58»

<p>«Рассмотрено» руководитель МО <u>1. [Подпись]</u> протокол № _____ от « <u>28</u> » <u>августа</u> 2020</p>	<p>«Согласовано» На педагогическом совете школы Протокол №1 от «<u>31</u>» августа 2020 г</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 58 К.В. Козлов Приказ № <u>445</u> От « <u>1</u> » сентября 2020 г</p> 
--	---	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету « **Физическая культура** », ФГОС, базовый уровень

наименование

для обучающихся 5-9 классов

на 2020-2021 учебный год

Составитель: Фмисис Т.А.

Должность: учитель физической культуры

Категория: первая

## Пояснительная записка

Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Применяются уроки с использованием ИКТ, смысловое чтение, проектная деятельность по разделам. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Рабочая программа по физкультуре 5-9 классы, включает в себя комплекс «ГТО» (Готов к труду и обороне). Подготовка учащихся к сдаче комплекса «ГТО» по видам спорта.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

Цель - 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. Задачи обучения: 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 и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- 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. Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:
  - реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, ), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
  - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
  - 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 обучающихся, 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

#### Общая характеристика учебного предмета, курса

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей: - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи: содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей. 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 приемах самоконтроля; представлений 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.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 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.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения предметных 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 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, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). 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 ориентаций 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.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

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).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяется содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке сочетается с чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению

конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—12 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности. В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для отдельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы. Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурнооздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

### **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 5—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 норм 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 личного 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»; проплыть 50 м;

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: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); 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 полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); в

единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

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, вести дневник самонаблюдения.

### ***Выпускник научится:***

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

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

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

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

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

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

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; выполнять технико-тактические действия национальных видов спорт

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов. Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручение учителя.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 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). Комплекс «ГТО» (Готов к труду и обороне).

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 физкультпауз (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.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.  
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.  
Акробатические упражнения и комбинации.  
Ритмическая гимнастика (девочки).  
Опорные прыжки.  
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).  
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.  
Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
Футбол. Развитие быстроты, координации, выносливости.  
Волейбол. Умение выполнять передачи верхняя и нижняя передача мяча.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Умение передвигаться на лыжах по дистанции.  
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.  
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений  
Единоборство. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, умение выполнять захваты.

Требования к уровню подготовки учащихся 5-9 классов.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать: правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию; основные этапы развития физической культуры в России;

упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;

правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля; основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления; понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений

значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки; приемы закаливания во все времена года; правила одной из спортивных игр.

Уметь:

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться

современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.  
Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

№	Физические способности	Контрольное упражн	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	средний	высок	Низк.	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м. сек.	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	5,9	5,5 – 5,2	4,8	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 - 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3	Скоростносиловые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше 200	130 и ниже 135	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	205 210	140 145	155-175	190
			13	150	170-190	220	155	160-180	200
			14	160	180-195			160-180	200
			15	175	190-205			165-185	205
4	Выносливость	бминутный бег, метры	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже 750	850 – 1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	800	900 – 1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	850	950 – 1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	900	1000-1050	1250
			15	1100	1250-1350	1500		1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15 и выше
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16
			13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
			14	3	7 – 9	11 12	7 7	12 – 14	20
			15	4	8 - 10			12 - 14	20
6	Силовые	Подтяг на высокой перекладине (м) Подтяг на низкой перекладине (д)	11	1	4 – 5	6 и в.			
			12	1	4 – 6	7			
			13	1	5 – 6	8			
			14	2	6 – 7	9			
			15	3	7 – 8	10			
		11				4 и	10 – 14	19 и в.	
		12				н.	11 – 15	20	
		13				4	12 – 15	19	
		14				5	13 – 15	17	
		15				5 5	12 – 13	16	

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки);

после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м д), до 16 м (м).

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Литература: «Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011);

«Физическая культура. 8—9 классы», под общ. ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2011).

Методические рекомендации.5-7 классы

Методическое пособие. 8-9 классы Тестовый

контроль. 5-9 классы

Учебно-тематическое планирование

Распределения учебного времени программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.1	Спортивные игры(баскетбол,волейбол,футбол)	38	36	29	39	38
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	24	25	16	15	20
1.3	Легкая атлетика	23	24	40	30	19
1.4	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	20	20	20	20	20
1.5	Единоборство				4	5
3	Итого:	105	105	105	108	102

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№		Тема урока	Количество часов	Дата проведения

урока п/п	Наименование раздела программы			план	факт
1	Лёгкая атлетика(11ч)	Водный урок, инструктаж по технике безопасности на уроке лёгкой атлетикой с применением ИКТ. Бег с ускорением до 30м, 60м.	1		
2		Спринтерский бег специальные беговые упражнения. Низкий старт.	1		
3		Спринтерский бег с ускорением 30-40 метров. Стартовый разгон. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 60 м.	1		
4		Спринтерский бег ору в движении Подготовка сдачи норм ГТО:2000 м.	1		
5		Комплексный бег с ускорением 20-40 метров ГТО	1		
		Обучение прыжка в длину с разбега.			
6		Комплексный бег с ускорением 20-40 метров ГТО Старт из разных и.п. Подвижные игры для развития ловкости и быстроты.	1		
7		Прыжки равномерный бег Метание малого мяча на дальность 150 гр. Тест- челночный бег 3*10 м.	1		
8		Прыжки беговые упражнения прыжки с 5 - 7 шагов Подготовка сдачи норм ГТО: Метание малого мяча на дальность 150 гр.	1		
9		Прыжки равномерный бег на развитие силовых и координационных способностей. Подготовка сдачи норм ГТО: Прыжок в длину с места.	1		
10		Метания специальные беговые упражнения ГТО Развитие выносливости. Сдача контрольных нормативов.	1		

11		Метания выполнение челночного бега. Подготовка сдачи норм ГТО: Поднимание туловища из положения лежа за 1(мин).	1		
12	Волейбол (13ч)	Волейбол обучение технике верхней передачи над собой. Инструктаж по технике безопасности на уроке с применением ИКТ.	1		
13		Ознакомление с техникой нападающего удара. Терминология игры в волейбол.	1		
14		Обучение стойки волейболиста .Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте	1		
15		Обучение техники верней и нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями (словестное чтение).	1		
16		Ознакомление с техникой нападающего удара. Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол».	1		
17		Выполнение нападающего удара с 3 шагов. Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол».	1		
18		Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча. Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол».	1		
19		Совершенствование передач. Эстафеты. Игра в «2 мяча».	1		
20		Обучение технике приёмов и передач мяча. Игра в «2 мяча».	1		
21		Совершенствование техники перемещений. Игра в «2 мяча».	1		
22		Передача мяча в игре пионербол	1		
23		Челночный бег 3x10 метров. Игра «2 мяча».	1		

24		Волейбол техника перемещений и сочетание приёмов мяча. Баскетбол стойка игрока, перемещение в стойке. Варианты ловли мяча.	1		
25	Гимнастика(24ч)	Гимнастика: инструктаж по технике безопасности на уроке с применением ИКТ. Комбинации из освоенных ранее элементов.	1		
26		Комбинации из освоенных ранее элементов. Игра «Пионербол».	1		
27		Волейбол техника перемещений и сочетание приёмов мяча. Баскетбол стойка игрока, перемещение в стойке. Варианты ловли мяча.	1		
28		Строевые упражнения повторный инструктаж по т/б	1		
29		Строевые упражнения перестроение.	1		
30		Перестроения висы на перекладине	1		
31		Висы строевые упражнения. Стойка на лопатках.	1		
32		Перестроение в колонне. ОРУ без предметов.	1		
33		Перестроение из колонны по два в колонну по одному.	1		
34		Строевые упражнения кувырок вперёд назад стойка на лопатках.	1		
35		Строевые упражнения кувырок вперёд назад стойка на лопатках	1		
36		Перестроение в колонне.	1		
37		Кувырки вперёд назад стойка на лопатках развитие гибкости.	1		
38		Опорный прыжок. Обучение.	1		
39		Опорный прыжок. Обучение.	1		
40		Опорные прыжки На козла, коня высотой 80-100 см	1		
41		Вскок в упор присев и соскок прогнувшись	1		

42		Переключатель. Переворот в упор толчком двух ног. Мальчики. Махом одной и толчком другой переворотом в упор. Девочки.	1		
43		Акробатическое соединение из 2-3 элементов.	1		
44		Акробатическое соединение из 2-3 элементов. Контроль. Применение проектной деятельности (выбор темы изучаемого раздела).	1		
45		Лазание по канату.	1		
46		Лазание по канату. Контроль.	1		
47		Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упр. на профилактику плоскостопия.	1		
48		Комплекс упр. на профилактику сколиоза. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
49	Лыжная подготовка(20ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой с применением ИКТ. Основы знаний (смысловое чтение). Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1		
50		Одежда и обувь лыжника, подгонка инвентаря	1		
51		Лыжная подготовка	1		
		Попеременный 2-х шажный ход			
52		Одновременный 2-х шажный ход	1		
53		Одновременный бесшажный ход	1		
54		Подъем на склон елочкой	1		
55		Спуск со склона в средней стойке	1		
56		Торможение и повороты плугом	1		
57		Лыжная гонка 1 км. Контроль.	1		
58		Игры на лыжах. Встречные эстафеты.	1		
59		Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход (К)	1		

60		Одновременный двухшажный ход (К).	1		
61		Лыжная гонка 2 км. Контроль.	1		
62		Спуск со склона в основной стойке.	1		
63		Игры на лыжах. Встречные эстафеты.	1		
64		Игры на лыжах. Встречные эстафеты без палок	1		
65		Игры на лыжах. Круговые эстафеты с этапом до 150 м	1		
66		Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 до 3 км.	1		
67		Прохождение дистанции 2 км подготовка сдачи норм ГТО	1		
68		Прохождение дистанции 3 км подготовка сдачи норм ГТО .	1		
69	Баскетбол(10ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола с применением ИКТ. Правила поведения учащихся. Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления.	1		
70		Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления.	1		
71		Стойка в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		
72		Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча в движении. Игра в «Десять передач».	1		
73		Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча в движении. Игра в «Десять передач».	1		
74		Ловля и передача мяча в парах. Игра в «Десять передач».	1		
75		Ловля и передача мяча в парах. Игра в «Десять передач».	1		
76		Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	1		

77		Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов	1		
78		Эстафеты баскетболиста «Мяч ловцу». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
79	Лёгкая атлетика(12ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики с применением ИКТ. Дозирование нагрузки при занятиях лёгкой атлетики (словестное чтение).	1		
80		Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	1		
81		Тест-поднимание туловища за 30 сек. Игры.	1		
82		Тест-наклон туловища вперед. ОРУ на месте	1		
83		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 60 м.	1		
84		Обучение низкому старту до 30м, 60 м. Подготовка сдачи норм ГТО: 2000 м.	1		
85		Обучение прыжка в длину с разбега.	1		
86		Старт из разных и.п. Подвижные игры для развития ловкости и быстроты.	1		
87		Метание малого мяча на дальность 150 гр. Тест- челночный бег 3*10 м.	1		
88		Метание мяча на дальность с разбега. Контроль.	1		
		Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 2000 м. Игры.			
89		Бег 60 м. Контроль.	1		
90		Низкий старт. Контроль.	1		

91	Футбол(15ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола с применением ИКТ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		
92		Передвижения в футболе. Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол.	1		
93-94		Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол.	1		
95		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1		
96-97		Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	2		
98		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1		
99		Совершенствование техники ведения мяча.	1		
100-101		Правила игры в футбол. Игра в мини-футбол. Применение проектной деятельности (выбор темы изучаемого раздела).	2		
102		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов.	1		
103		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов.	1		
104		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов.	1		
105		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов.	1		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ урока п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
				план	факт
1	Лёгкая атлетика(12ч)	Вводный урок инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетикой с применением ИКТ. Бег с ускорением до 30м, 60м.	1		
2		Тема лёгкая атлетика спринтерский бег. Низкий старт.	1		
3		Финальные усилия встречная эстафета. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 60 м.	1		
4		Эстафетный бег передача эстафетной палочки. Подготовка сдачи норм ГТО:2000 м.	1		
5		Правила соревнований в беге на 60 метров.	1		
6		Метание мяча с места на дальность развития ловкости и быстроты.	1		
7		Метание мяча в цель. Тестчелночный бег 3*10 м.	1		
8		Метание мяча с разбега на дальность. Подготовка сдачи норм ГТО.	1		
9		Прыжки и многоскоки. Развитие силовых и координационных способностей. Подготовка сдачи норм ГТО: Прыжок в длину с места.	1		
10		Прыжки в длину с разбега согнув ноги. Сдача контрольных нормативов.	1		
11		Прыжок с разбега с 7-9 шагов. Подготовка сдачи норм ГТО: Поднимание туловища из положения лежа за 1(мин).	1		

12		Правила соревнований на средние дистанции. Подготовка сдачи норм ГТО: наклон туловища вперед.	1		
13	Волейбол(11ч)	Волейбол: инструктаж по технике безопасности на уроках с применением ИКТ. Стойки и перемещения.	1		
14		Приём и передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте.	1		
15		Стойка игрока передачи мяча. Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте.	1		
16		Приём мяча снизу стойка игрока. Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол».	1		
17		Приём мяча снизу, стойка игрока. Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол».	1		
18		Правила организации игры. Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол».	1		
19		Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра в «2 мяча».	1		
20		Прямой нападающий удар, обучение.	1		
21		Нижняя подача мяча ОРУ. Игра в «2 мяча».	1		
22		Прием мяча снизу двумя руками. Игра в «2 мяча».	1		
23		Игровые упражнения с мячом. Игра «2 мяча»	1		
24	Гимнастика(25ч)	Гимнастика инструктаж по технике безопасности с применением ИКТ. Волейбол: передачи мяча. Поднимание прямых ног.	1		
25		Лазание по канату. Страховка во время занятий.	1		
26		Страховка, висы на согнутых руках.	1		
27		Упражнение на гимнастической скамейке.	1		
28		Лазание по канату.	1		

29		Лазание по канату, упражнения для мышц брюшного пресса.	1		
30		Подвижная игра верёвочка под ногами. 2-3 кувырка вперед слитно, кувырок назад. Лазание по канату.	1		
31		Строевые упражнения, опорный прыжок. Стойка на лопатках.	1		
32		Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1		
33		Опорный прыжок, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		
34		Опорный прыжок, ОРУ с предметами.	1		
35		Опорный прыжок, поднятие туловище.	1		
36		Комбинации на гимнастических снарядах.	1		
37		Акробатика кувырок вперед назад.	1		
38		Кувырки, стойка на лопатках.	1		
39		Кувырки стойки упражнение мост висы и упоры.	1		
40		Опорные прыжки На козла, коня высотой 80-100 см	1		
41		Вскок в упор присев и соскок прогнувшись	1		
42		Перекладина. Переворот в упор толчком двух ног. Мальчики. Махом одной и толчком другой переворотом в упор. Девочки.	1		
43		Акробатическое соединение из 2-3 элементов.	1		
44		Акробатическое соединение из 2-3 элементов. Контроль.	1		
45		Лазание по канату.	1		
46		Лазание по канату. Контроль.	1		
47		Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упр. на профилактику плоскостопия.	1		
48		Комплекс упр. на профилактику сколиоза. Гимнастическая полоса препятствий.	1		

49	Лыжная подготовка(20ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроке лыжной подготовкой с применением ИКТ. Основы знаний (словестное чтение).	1		
		Правила поведения на уроках по лыжной подготовке			
50		Одежда и обувь лыжника, подгонка инвентаря	1		
51		Лыжная подготовка Попеременный 2-х шажный ход	1		
52		Одновременный 2-х шажный ход	1		
53		Одновременный бесшажный ход	1		
54		Подъем на склон елочкой	1		
55		Спуск со склона в средней стойке	1		
56		Торможение и повороты плугом	1		
57		Лыжная гонка 1 км. Контроль.	1		
58		Игры на лыжах. Встречные эстафеты.	1		
59		Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход (К)	1		
60		Одновременный двухшажный ход (К).	1		
61		Лыжная гонка 2 км. Контроль.	1		
62		Спуск со склона в основной стойке.	1		
63		Игры на лыжах. Встречные эстафеты.	1		
64		Игры на лыжах. Встречные эстафеты без палок	1		
65		Игры на лыжах. Круговые эстафеты с этапом до 150 м	1		
66		Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 до 3 км.	1		
67		Прохождение дистанции 2 км подготовка сдачи норм ГТО	1		
68		Прохождение дистанции 3 км подготовка сдачи норм ГТО .	1		

69	Баскетбол(10ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола с применением ИКТ. Правила поведения учащихся. Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления.	1		
70		Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления.	1		
71		Стойка в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		
72		Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча в движении. Игра в «Десять передач».	1		
73		Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча в движении. Игра в «Десять передач».	1		
74		Ловля и передача мяча в парах. Игра в «Десять передач».	1		
75		Ловля и передача мяча в парах. Игра в «Десять передач».	1		
76		Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	1		
77		Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов	1		
78		Эстафеты баскетболиста «Мяч ловцу». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
79	Лёгкая атлетика(12ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики с применением ИКТ. Дозирование нагрузки при занятиях лёгкой атлетике (смысловое чтение).	1		

80		Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Предупреждение травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах (смысловое чтение).	1		
81		Тест-поднимание туловища за 30 сек. Игры.	1		
82		Тест-наклон туловища вперед. ОРУ на месте	1		
83		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 60 м.	1		
84		Обучение низкому старту до 30м, 60 м. Подготовка сдачи норм ГТО: 2000 м.	1		
85		Обучение прыжка в длину с разбега.	1		
86		Старт из разных и.п. Подвижные игры для развития ловкости и быстроты.	1		
87		Метание малого мяча на дальность 150 гр. Тест-челночный бег 3*10 м.	1		
88		Метание мяча на дальность с разбега. Контроль. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 2000 м. Игры.	1		
89		Бег 60 м. Контроль.	1		
90		Низкий старт. Контроль.	1		
91	Футбол(15ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола с применением ИКТ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		
92-93		Передвижения в футболе. Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол.	2		
94		Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол.	1		

95-96		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	2		
97		Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1		
98-99		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Применение проектной деятельности (выбор темы изучаемого раздела).	2		
100		Совершенствование техники ведения мяча.	1		
101		Правила игры в футбол. Игра в мини-футбол.	1		
102		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов.	1		
103		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов.	1		
104		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов.	1		
105		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов.	1		

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ урока п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
				план	факт
1	Лёгкая атлетика(26ч)	Вводный урок инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетикой с применением ИКТ. Бег с ускорением до 30м, 60м.	1		
2		Тема: лёгкая атлетика, освоения спринтерского бега. Низкий старт.	1		

3		Низкий старт бег с ускорением 20-40 метровый разгон. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 60 м.	1		
4		Высокий старт, бег по дистанции 50-60 метров. Подготовка сдачи норм ГТО:2000 м.	1		
5		Бег на результат 60 метров. Обучение прыжка в длину с разбега.	1		
6		Прыжки в длину, метание теннисного мяча.	1		
7		Прыжки в длину с места, приземление.	1		
8		Прыжки в длину эстафета с передачей эстафетной палочки. Подготовка сдачи норм ГТО	1		
9		Бег на средние дистанции. Подготовка сдачи норм ГТО: Прыжок в длину с места.	1		
10		Бег 1500 метров ОРУ СБУ.	1		
11		Бег по пересечённой местности. Подготовка сдачи норм ГТО: Поднимание туловища из положения лежа за 1(мин).	1		
12		Кроссовый бег 16 минут ОРУ. Подготовка сдачи норм ГТО: наклон туловища вперед.	1		
13		Кроссовый бег 17 мин ОРУ.	1		
14		Кроссовый бег 18 мин ОРУ и СБУ.	1		
15		Кроссовый бег 18 мин ОРУ и СБУ	1		
16		Кроссовый бег 18 мин ОРУ и СБУ	1		
17		Кроссовый бег 18 мин ОРУ и СБУ. Спортивная игра.	1		
18		Кроссовый бег 20 мин.	1		
19		Бег 2 км без учёта времени.	1		
20		Челночный бег 3x10 метров. ГТО	1		
21		Челночный бег 3x10 метров. ГТО	1		
22		Челночный бег 3x10 метров. ГТО	1		
23		Эстафета круговая тренировка. Челночный бег 3x10 метров.	1		

24		Челночный бег 3х10 метров. ГТО	1		
25		Ускорение с различных положений. Спортивные игры.	1		
26		Строевые упражнения, круговая тренировка.	1		
27	Гимнастика(16ч)	Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по технике безопасности на уроке с применением ИКТ. Предупреждение травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах (смысловое чтение)..	1		
28		Строевые упражнения, развитие силовых способностей.	1		
29		Строевые упражнения, комплекс общеразвивающих упражнений.	1		
30		Строевые упражнения, комплекс общеразвивающих упражнений.	1		
31		Строевые упражнения, силовые упражнения с использованием собственного веса.	1		
32		Выполнение команд: "полшага", "полный шаг" подтягивание на перекладине.	1		
33		Опорный прыжок способом согнув ноги и ноги врозь.	1		
34		Упражнения на гимнастической стенке, перекладине.	1		
35		Упражнения в висах и упорах. Равновесие Лазание по канату в два приема.	1		
36		Освоение акробатических соединений.	1		
37		Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1		
38		Кувырок назад в полушпагат.	1		
39		Висы и упоры Вис согнувшись и прогнувшись (мальч.)	1		

40		Опорные прыжки На козла, коня высотой 80-100 см	1		
41		Вскок в упор присев и соскок прогнувшись	1		
42		Перекладина. Переворот в упор толчком двух ног. Мальчики. Махом одной и толчком другой переворотом в упор. Девочки.	1		
43	Волейбол (6ч)	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на уроке с применением ИКТ. Совершенствование передач.	1		
44		Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте. Предупреждение травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах (смысловое чтение).	1		
45		Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте.	1		
46		Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол».	1		
47		Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол».	1		
48		Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол».	1		
49	Лыжная подготовка(20ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой с применением ИКТ. Основы знаний	1		
		Правила поведения на уроках по лыжной подготовке			
50		Одежда и обувь лыжника, подгонка инвентаря	1		
51		Попеременный 2-х шажный ход	1		
52		Одновременный 2-х шажный ход	1		
53		Одновременный бесшажный ход	1		
54		Подъем на склон елочкой	1		
55		Спуск со склона в средней стойке	1		

56		Торможение и повороты плугом	1		
57		Лыжная гонка 1 км. Контроль.	1		
58		Игры на лыжах. Встречные эстафеты.	1		
59		Одновременный безшажный ход. Попеременный двухшажный ход (К)	1		
60		Одновременный двухшажный ход (К).	1		
61		Лыжная гонка 2 км. Контроль.	1		
62		Спуск со склона в основной стойке.	1		
63		Игры на лыжах. Встречные эстафеты.	1		
64		Игры на лыжах. Встречные эстафеты без палок	1		
65		Игры на лыжах. Круговые эстафеты с этапом до 150 м	1		
66		Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 3 до 5 км.	1		
67		Прохождение дистанции 2 км подготовка сдачи норм ГТО	1		
68		Прохождение дистанции 3 км подготовка сдачи норм ГТО.	1		
69	Баскетбол(10ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола с применением ИКТ. Правила поведения учащихся. Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления.	1		
70		Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления. Предупреждение травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах (смысловое чтение).	1		
71		Стойка в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		
72		Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча в движении. Игра в «Десять передач».	1		

73		Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча в движении. Игра в «Десять передач».	1		
74		Ловля и передача мяча в парах. Игра в «Десять передач».	1		
75		Ловля и передача мяча в парах. Игра в «Десять передач».	1		
76		Учебно-тренировочная игра 4x4; 5x5.	1		
77		Учебно-тренировочная игра 4x4; 5x5.	1		
78		Учебно-тренировочная игра 4x4; 5x5.	1		
79	Лёгкая атлетика (14ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики с применением ИКТ. Дозирование нагрузки при занятиях л/атлетике (смысловое чтение).	1		
80		Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	1		
81		Тест-поднимание туловища за 30 сек. Игры.	1		
82		Тест-наклон туловища вперед. ОРУ на месте	1		
83		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 60 м.	1		
84		Обучение низкому старту до 30м, 60 м. Подготовка сдачи норм ГТО: 2000 м.	1		
85		Обучение прыжка в длину с разбега.	1		
86-87		Старт из разных и.п. Подвижные игры для развития ловкости и быстроты.	2		
88		Метание малого мяча на дальность 150 гр. Тестчелночный бег 3*10 м.	1		
89		Метание мяча на дальность с разбега. Контроль. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 2000 м. Игры.	1		
90-91		Бег 60 м. Контроль.	2		

92		Низкий старт. Контроль. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями (смысловое чтение).	1		
93	Футбол(13ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола с применением ИКТ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		
94		Передвижения в футболе. Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол. Применение проектной деятельности (выбор темы проекта изучаемого раздела).	1		
95		Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол.	1		
96		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком (по летящему мячу).	1		
97-98		Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	2		
99		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1		
100		Совершенствование техники ведения мяча.	1		
101		Правила игры в футбол. Игра в мини-футбол.	1		
102		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов.	1		
103		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов.	1		
104		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов.	1		
105		Игра по упрощенным правилам на площадках .	1		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ урока п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
				план	факт
1	Лёгкая атлетика (17ч)	Вводный урок, инструктаж по технике безопасности уроках лёгкой атлетикой с применением ИКТ. Бег с ускорением до 60м, 80м.	1		
2		Тема лёгкая атлетика спринтерский бег. Низкий старт.	1		
3		Низкий старт 30-40 метров. Стартовый разгон. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 60 м.	1		
4		Низкий старт бег по дистанции финиширование. Подготовка сдачи норм ГТО: 2000 м.	1		
5		Бег по дистанции 60-70 метров финиширование, эстафетный бег.	1		
6		Бег на результат 60 метров, развитие выносливости.	1		
7		Прыжок в длину способом согнув ноги, метание мяча.	1		
8		Прыжок в длину с разбега отталкивание. Подготовка сдачи норм ГТО: Метание малого мяча на дальность 150 гр.	1		
9		Прыжок в длину с разбега, фаза полёта и приземление. Подготовка сдачи норм ГТО: Прыжок в длину с места.	1		
10		Прыжок в длину с разбега на результат.	1		

11		Бег на средние дистанции 1500-2000 метров. Подготовка сдачи норм ГТО: Поднимание туловища из положения лежа за 1(мин).	1		
12		Кроссовая подготовка бег по пересечённой местности. Подготовка сдачи норм ГТО: наклон туловища вперед.	1		
13		Бег 15 мин ОРУ и СБУ развитие выносливости.	1		
14		Бег 16 мин беговые упражнения.	1		
15		Преодоление вертикальных препятствий.	1		
16		Бег 18 мин, спортивная игра.	1		
17		Развитие выносливости бег 2 км	1		
18	Гимнастика (15ч)	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности на уроке с применением ИКТ. Предупреждения травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах (смысловое чтение).	1		
19		Бег 15 мин. Общеразвивающие упражнения на гибкость.	1		
20		Выполнение команд, прямо, повороты на месте.	1		
21		Повороты на месте развитие силовых качеств.	1		
22		Техника выполнения подъёма с переворотом.	1		
23		Выполнение команд прямо повороты на месте.	1		
24		Выполнение команд прямо повороты на месте.	1		
25		Гимнастика, кувырки назад и вперёд. Выполнение строевых команд. Опорный прыжок.	1		
26		Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад, стойка ноги врозь.	1		
27		Кувырок назад вперёд подтягивание.	1		
28		Кувырки назад вперёд выполнение длинного кувырка. История развития ГТО.	1		
29		Кувырки вперёд назад выполнения длинного кувырка.	1		

30		Кувырки вперёд назад выполнения длинного кувырка	1		
31		Кувырки вперёд назад выполнения длинного кувырка	1		
32		ОРУ без предметов наклоны вперёд.	1		
33	Волейбол (12ч)	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности с применением ИКТ.	1		
		Передвижение игрока комбинации из разученных ранее упражнений			
34		Стойки перемещение в стойке передача мяча над собой.	1		
35		Стойки перемещение в стойке передача мяча над собой	1		
36		Стойки перемещение в стойке передача мяча над собой	1		
37		Стойки передвижение в стойке.	1		
38		Комбинации из разученных перемещений.	1		
39		Нижняя прямая подача.	1		
40		Верхняя передача мяча через сетку.	1		
41		Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя и нижняя передача мяча у стенки.	1		
42		Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1		
43		Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	1		
44		Передача мяча сверху через сетку с перемещением, прием снизу. Игровые действия.	1		
45	Единоборство (4ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках грекоримской борьбы с применением ИКТ., стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1		
46		Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1		

47		Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики».	1		
48		Освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.	1		
49	Лыжная подготовка (20ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой с применением ИКТ. Лыжные прогулки, их значение в оздоровлении человека.	1		
50		Попеременный двухшажный ход. Виды лыж.	1		
51		Попеременный двухшажный ход. Виды лыж.	1		
52		Попеременный двухшажный и четырехшажный ход.	1		
53		Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход	1		
54		Торможение «плугом». Торможение «упором». Контроль.	1		
55		Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе.	1		
56		Подъём в гору Скользящим шагом. Лыжная прогулка.	1		
57		Лыжная гонка 1 км. Контроль.	1		
58		Игры на лыжах. Встречные эстафеты.	1		
59		Одновременный безшажный ход. Попеременный двухшажный ход (К)	1		
60		Одновременный двухшажный ход (К).	1		
61		Лыжная гонка 2 км. Контроль.	1		
62		Спуск со склона в основной стойке.	1		
63		Игры на лыжах. Встречные эстафеты.	1		

64		Одновременный двухшажный коньковый ход.	1		
65		Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	1		
66		Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	1		
67		Прохождение дистанции 3км подготовка сдачи норм ГТО	1		
68		Прохождение дистанции 5 км подготовка сдачи норм ГТО .	1		
69	Баскетбол (14ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола с применением ИКТ. Применение проектной	1		
		деятельности (выбор темы проекта выбранного раздела).			
70		Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	1		
71-72		Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов	2		
73		Ведение мяча от кольца к кольцу	1		
74		Штрафной бросок по кольцу	1		
75		Действие игрока в защите	1		
76		Опека игрока в зоне	1		
77-78		Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	2		
79-80		Учебно-тренировочная игра 4х4; 5х5	2		
81-82		Учебно-тренировочная игра 4х4; 5х5	2		
83	Лёгкая атлетика (13ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики с применением ИКТ. Дозирование нагрузки при занятиях лёгкой атлетикой (смысловое чтение).	1		
84		Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	1		
85-86		Тест-поднимание туловища за 30 сек. Игры.	2		

87		Тест-наклон туловища вперед. ОРУ на месте	1		
88		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 60 м.	1		
89		Обучение низкому старту до 30м, 100 м. Подготовка сдачи норм ГТО: 2000 м.	1		
90		Совершенствование прыжка в длину с разбега с 11-13 шагов.	1		
91		Старт из разных и.п. Подвижные игры для развития ловкости и быстроты.	1		
92		Метание малого мяча на дальность 150 гр. Тест - челночный бег 3*10 м.	1		
93		Метание мяча на дальность с разбега. Контроль. Подготовка	1		
		сдачи норм ГТО: Бег 2000 м. Игры.			
94		Бег 100 м. Контроль. Личная гигиена в процессе занятий физической культурой (смысловое чтение).	1		
95		Низкий старт. Контроль. История возникновения и формирования физической культуры (смысловое чтение).	1		
96	Футбол (13ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола с применением ИКТ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		
97		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1		
98		Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1		
99-100		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2		
101		Совершенствование техники ведения мяча.	1		
102		Совершенствование техники ударов по воротам.	1		

103		Техника владения мячом и развитие координационных возможностей.	1		
104		Правила игры в футбол. Игра в мини-футбол.	1		
105		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов.	1		
106		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов.	1		
107		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов.	1		
108		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов.	1		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ урока п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
				план	факт
1	Лёгкая атлетика(10ч)	Вводный урок инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетикой с применением ИКТ. Бег с ускорением до 60м, 80м.	1		
2		Тема: лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. ГТО. Низкий старт.	1		
3		Низкий старт стартовый разгон и финиширование. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 60 м.	1		

4		Спринтерский и эстафетный бег. Подготовка сдачи норм ГТО: 2000 м.	1		
5		Бег 60 метров на результат СБУ.	1		
6		Прыжки в длину способом согнув ноги. История отечественного спорта ГТО (смысловое чтение).	1		
7		Отталкивание в прыжках в длину. Метание малого мяча на дальность 150 гр. Тест- челночный бег 3*10 м.	1		
8		Прыжки в длину на результат метание мяча на дальность развитие скоростно-силовых качеств Подготовка сдачи норм ГТО: Метание малого мяча на дальность 150 гр.	1		
9		Бег на средние дистанции бег 2000 и 1500 метров СБУ Подготовка сдачи норм ГТО: Прыжок в длину с места.	1		
10		Специальные беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов. Личная гигиена в процессе занятий физической культурой (смысловое чтение).	1		
11	Футбол(4ч)	Футбол. Инструктаж по технике безопасности на уроке с применением ИКТ. Перемещения игроков. Игра. Подготовка сдачи норм ГТО: Поднимание туловища из положения лежа за 1(мин).	1		
12		Футбол удары по катящему мячу подготовка сдачи норм ГТО: наклон туловища вперед.	1		
13		Удары по летящему мячу игры.	1		
14		Футбол ведение мяча с активным сопротивлением.	1		
15	Лёгкая атлетика(9ч)	Кроссовая подготовка равномерный бег. Инструктаж по технике безопасности на уроках с применением ИКТ.	1		
16		Равномерный бег, бег в гору.	1		
17		Равномерный бег, бег в гору беговые упражнения.	1		

18		Бег 15 мин преодоление препятствий.	1		
19		Бег 15 мин преодоление препятствий.	1		
20		Равномерный бег. Бег в гору.	1		
21		Равномерный бег 15 мин.	1		
22		Бег 20 минут с преодолением препятствий.	1		
23		Бег 20 минут с преодолением препятствий.	1		
24	Гимнастика 20ч	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности на уроке с применением ИКТ. Подъём с переворотом силой. Строевые упражнения. Челночный бег 3x10 метров.	1		
25		Гимнастика с элементами акробатики. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроке.	1		
26		Подъём с переворотом силой (м), с переворотом с махом (д).	1		
27		Строевые упражнения подъём с переворотом с силой.	1		
28		Строевые упражнения висы на перекладине. История развития ГТО.	1		
29		Строевые упражнения висы на перекладине развитие силовых способностей.	1		
30		Опорный прыжок строевые упражнения перестроение.	1		
31		Опорный прыжок ноги врозь перестроение.	1		
32		Опорный прыжок способом ноги врозь.	1		
33		Оценка технике выполнения опорного прыжка. Прыжок через гимнастического козла. Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	1		
34		Оценка технике выполнения опорного прыжка прыжок через гимнастического козла.	1		
35		Строевые упражнения, оценка выполнения лазание по канату.	1		

36		Оценка технике выполнения опорного прыжка прыжок через гимнастического козла.	1		
37		Упражнения на равновесие развитие координации.	1		
38		Стойка на голове и руках, кувырок назад сед в полушпагат.	1		
39		Опорный прыжок через козла ноги врозь. Девочки. Опорный прыжок согнув ноги. Мальчики.	1		
40		Опорный прыжок через козла ноги врозь. Девочки. Опорный прыжок согнув ноги. Мальчики. Контроль.	1		
41		Перекладина. Переворот в упор толчком двух ног. Мальчики. Махом одной и толчком другой переворотом в упор. Девочки.	1		
42		Перекладина. Переворот в упор толчком двух ног. Мальчики. Махом одной и толчком другой переворотом в упор. Девочки.	1		
43		Акробатическое соединение из 2-3 элементов.	1		
44	Единоборство (5ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках грекоримской борьбы с применением ИКТ. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1		
45		Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Силовые упражнения .	1		
46		Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий едино борствами на организм человека и развитие его коорди национальных способностей.	1		
47		Подвижные игры на развитие силовых и координационных способностей.	1		
48		Повторение ранее изученных приёмов борьбы и само страховки.	1		

49	Лыжная подготовка 20ч	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой с применением ИКТ.Лыжные прогулки, их значение в оздоровлении человека.	1		
50		Попеременный двухшажный ход. Виды лыж.	1		
51		Попеременный двухшажный ход. Виды лыж.	1		
52		Попеременный двухшажный и четырехшажный ход.	1		
53		Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход	1		
54		Торможение «плугом». Торможение «упором». Контроль. Влияние зимних прогулок на лыжах на организм человека (смысловое чтение).	1		
55		Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе.	1		
56		Подъём в гору Скользящим шагом. Лыжная прогулка.	1		
57		Лыжная гонка 2 км. Контроль.	1		
58		Игры на лыжах. Встречные эстафеты.	1		
59		Одновременный безшажный ход. Попеременный двухшажный ход (К)	1		
60		Одновременный двухшажный ход (К).	1		
61		Лыжная гонка 3 км. Контроль.	1		
62		Спуск со склона в основной стойке.	1		
63		Игры на лыжах. Встречные эстафеты.	1		
64		Одновременный двухшажный коньковый ход.	1		
65		Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	1		
66		Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	1		

67		Прохождение дистанции 3км подготовка сдачи норм ГТО	1		
68		Прохождение дистанции 5 км подготовка сдачи норм ГТО.	1		
69	Баскетбол 12ч	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола с применением ИКТ.	1		
70		Передача мяча в движении.	1		
71		Ведение мяча правой левой рукой.	1		
72		Броски по кольцу в прыжке.	1		
73-74		Действие двух нападающих против одного защитника.	2		
75		Передача мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу.	1		
76		Броски по кольцу после ведения.	1		
77		Штрафной бросок с линии штрафного броска.	1		
78-79		Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	2		
80		Учебно-тренировочная игра 4х4; 5х5.	1		
81	Волейбол (12ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола с применением ИКТ. Терминология игры в волейбол.	1		
82		Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей.	1		
83		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча.	1		
84		Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1		
85		Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя и нижняя передача мяча у стенки.	1		
86		Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1		
87		Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	1		

88		Передача мяча сверху через сетку с перемещением, прием снизу. Игровые действия	1		
89		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1		
90		Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1		
91		Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку.	1		
92		Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	1		
93	Футбол 10ч	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола с применением ИКТ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		
94		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема.	1		
95		Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1		
96		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1		
97		Совершенствование техники ведения мяча.	1		
98		Совершенствование техники ударов по воротам.	1		
99		Техника владения мячом и развитие координационных возможностей.	1		
100		Правила игры в футбол. Игра в мини-футбол.	1		
101-102		Игра по упрощенным правилам. Сдача контрольных нормативов.	2		