

Приложение № 19

Утверждена

в составе ООП ООО

Приказ от 30.08.2022 г. № 134-о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**(предметная область «Физическая культура и основы безопасности
жизнедеятельности»)**

5-9 классы

РАЗДЕЛ 1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) 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 нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

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

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе

альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

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

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

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

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

Требования к результатам освоения ООП ООО (ФГОС ООО)	Планируемые результаты освоения учебного предмета (уточнение и конкретизация)
<p>Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.</p> <p>Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:</p> <ul style="list-style-type: none"> – физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной 	<p>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием</p>

<p>области;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности; – овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни; – понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения; развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной 19 динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; – установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей. <p>Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; 2. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с 	<p>качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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,
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>3. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p> <p>4. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p> <p>5. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;</p> <p>6. Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>7. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского</p>	<p>контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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, принеших 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
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none">- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;- раскрывать правила и гигиенические требования к проведению восстановительных мероприятий 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 спорта;
---------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

РАЗДЕЛ 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5-9 классы

5 класс

Знания о физической культуре. *История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушаг.

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по гимнастической скамейке (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку;

Расхождение при встрече на гимнастической скамейке. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий старт, высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол по правилам. Тактические действия в игре.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

6 класс

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Приемы самомассажа. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в

группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Передвижение по гимнастической скамейке (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Лазанье по канату. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги». Опорный прыжок «ноги врозь» через гимнастического козла. Мост. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения. Финиширование. Спринтерский бег (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в длину с места, с разбега. Оздоровительная ходьба, бег. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег. Челночный бег. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Передвижение с чередованием попеременно двухшажного хода и одновременно одношажного хода. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом», «упором». Техника преодоления небольших трамплинов в высокой, низкой стойках. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Эстафеты на лыжах. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке. Техника остановки двумя шагами, остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение и передачи мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места и в движении. Ведение мяча-два шага-бросок. Вырывание и выбивание мяча. Основные правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол по правилам. Тактические и технические действия в игре. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: нижняя боковая подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; приём и передачи мяча. Передача мяча в разные зоны площадки соперника. Жонглирование с мячом. Основные правила игры в волейбол. Игра в волейбол по правилам. Тактические действия в игре. Упражнения для освоения техники игровых элементов. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Тактические действия в игре. Основные правила игры в футбол. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем). Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад из упора присев в группировке. Стойка на лопатках. Полушпагат. Опорные прыжки: через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения общеразвивающей направленности без предметов (мальчики). Лазание по канату.

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекаат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Техника передвижения на наклонной гимнастической скамейке (*девочки*). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: с медболами, гантелями (*мальчики*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег 30, 60 м. Высокий и низкий старт и техника его выполнения. Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги", "перешагивание". Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега. Техника метания малого мяча с места в вертикальную мишень. Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск с горы в основной, высокой и низкой стойке. Эстафеты на лыжах. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Торможение и поворот «упором». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля и передачи мяча. Ведения мяча с изменением направления движения. Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Броски мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, одной и двумя руками в прыжке. Тактические действия в игре. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Нижняя боковая подача мяча. Верхняя прямая подача. Прием и передачи мяча. Тактические действия. Игра в волейбол по правилам. Упражнения для освоения техники игровых приемов.

Футбол. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, "змейкой". Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техничко-тактические действия в футболе при выполнении углового удара, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам. Подвижные игры. Технические и тактические действия в игре.

8 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации. Современные Олимпийские игры.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе

регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания. Организация и проведение пеших туристских походов.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой; Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Техника кувырка вперед, назад в группировке. Лазанье по канату. Опорные прыжки, через гимнастического козла. Упражнения с предметами. Мост. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений (девушки).

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых упражнениях. Совершенствование техники высокого и низкого старта.

Беговые и прыжковые упражнения. Спортивная ходьба. Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную мишень, на дальность с разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Подводящие упражнения. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Подъёмы «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуски в основной и низкой стойке. Торможение и поворот упором. Торможение боковым соскальзыванием. Эстафеты на лыжах. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Повороты на месте без мяча и с мячом. Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Передачи мяча с отскоком о пол. Передачи мяча на месте и в движении. Броски с различных расстояний. Ведение мяча, два-шага-бросок. Техника вырывания и выбивания мяча. Техника перехвата мяча во время передачи, ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники игровых приемов. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол: верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, прямой нападающий удар, блокирование мяча, верхняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по правилам.. Специальные упражнения волейболиста для развития физических качеств.

Футбол. Техническая подготовка: техника удара по мячу, удар с разбега по катящемуся мячу, техника удара по мячу внутренней стороной стопы, удар подъемом. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, змейкой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения техники отбора мяча подкатом. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Комплекс упражнений для развития специальных физических качеств футболистов. Игра в футбол по правилам.

9 класс

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-

оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», «Упражнения культурно – этнической направленности».

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Правила страховки и самостраховки. Профилактика травматизма. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика утомления. Комплексы упражнений лечебной физкультуры. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся. Оздоровительная ходьба и бег. Метание малого мяча с места. Равномерный бег

по дистанции. Прыжки с разбега в длину и высоту. Спортивные игры с элементами легкой атлетики. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висячем положении, лазанья и перелезания. Основы организации проведения соревнований: правила соревнований, оборудование и инвентарь.

Лыжные гонки. Преодоление подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление спусков в низкой стойке, повороты, торможение. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушки и 5 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. Попеременно-двухшажный ход. Бесшажный ход. Коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Прохождение учебной дистанции чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Основы организации проведения соревнований, правила судейства.

Спортивные игры.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

РАЗДЕЛ 3

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)

5

класс (102 часа)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока
<i>1: Легкая атлетика (18 ч.)</i>			
1.	Техника безопасности. Легкая атлетика как вид спорта. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. <i>История физической культуры.</i> Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.
2.	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка, как показатель физического развития.	1	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.
3.	Беговые упражнения. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Бег на результат 30 м.	1	Низкий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м).
4.	Беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием.	1	Бег на короткие дистанции (60 м). Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.
5.	Высокий старт. Бег в равномерном темпе 6 мин. Самоконтроль за изменением	1	Высокий старт. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий

	частоты сердечных сокращений. Определение режимов физической нагрузки.		физическими упражнениями.
6.	Бег на длинные дистанции. Беговые упражнения. Бег на 1000 м.	1	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.
7.	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.	1	Упражнения общей физической подготовки.
8.	Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги».
9.	Техника метания малого мяча с места в горизонтальную мишень. Прыжок в длину с места.	1	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель. Прыжок в длину с места.
10.	Физические упражнения для развития координации и точности движений. Физические упражнения для развития глазомера.	1	Комплексы упражнений для развития координации движений. Комплексы гимнастики для глаз.
11.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега.	1	Метание малого мяча на дальность с разбега. <i>*День здоровья «Гимназисты за здоровый образ жизни». Спортивные игры по классам и параллелям</i>
12.	Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища. Физическая нагрузка и способы ее дозирования.	1	Выполнение комплексов упражнений с предметами. Правила выбора и дозировки физических упражнений, <i>*День бегуна. Спортивные соревнования по параллелям</i>
13.	Спортивные игры как средство активного отдыха. Футбол как спортивная игра.	1	Упражнения общей физической подготовки. Упражнения без мяча.
14.	Упражнения на развитие гибкости. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.	1	Комплексы упражнений для развития гибкости.
15.	Техника челночного бега 3x10 м.	1	Высокий старт. Упражнения общей физической подготовки.
16.	Утренняя гимнастика. Составление комплексов упражнений с помощью графических рисунков.	1	Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений.

17.	Силовые упражнения. Поднимание-опускание туловища из и.п.лежа.	1	Упражнения общей физической подготовки.
18.	Координация как физическое качество. Тестовая работа "Легкая атлетика".	1	Комплексы упражнений для развития координации движений.
2: Баскетбол (12 ч.)			
19.	Баскетбол как спортивная игра. Основные приемы игры. Техника безопасности.	1	Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.
20.	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1	Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи.
21.	Техника ведения баскетбольного мяча. Физическая культура человека.	1	Упражнения общей физической подготовки. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).
22.	Техника броска двумя руками от груди с места.	1	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
23.	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий.	1	Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
24.	Ловля и передача мяча.	1	Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи.
25.	Игра в баскетбол. Тактические действия в игре. Ведение дневника самонаблюдения.	1	Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения.
26.	Игра в баскетбол по правилам.	1	Игра в баскетбол по правилам
27.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.
28.	Гибкость как физическое качество. Роль и значение	1	Комплексы упражнений для развития гибкости, с учетом индивидуальных

	развития гибкости для укрепления здоровья.		особенностей физического развития.
29.	Упражнения для развития гибкости. Контрольные мероприятия по развитию гибкости.	1	Комплексы упражнений для развития гибкости.
30.	Тестовая работа "Баскетбол".	1	Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки. <i>*Семейный День здоровья</i>
3: Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)			
31.	Техника безопасности. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.
32.	Дыхательная гимнастика, ее значение в укреплении здоровья.	1	Комплексы дыхательной гимнастики.
33.	Гимнастика как вид спорта. Акробатика как вид спорта.	1	Кувырок вперед в группировке.
34.	Техника выполнения кувырка вперед в группировке.	1	Кувырок вперед в группировке.
35.	Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.	1	Кувырок назад в группировке.
36.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад.	1	Кувырок вперед (назад) в группировке.
37.	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках.	1	Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
38.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
39.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	1	Спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку;
40.	Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1	Спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку;
41.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	Спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; Опорный прыжок.
42.	Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения общеразвивающей направленности без предметов	1	Расхождение при встрече на гимнастическом скамейке.

	(мальчики).		
43.	Упражнения для развития точности движений. Тестовая работа "Гимнастика".	1	Простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).
44.	Техника передвижений на наклонной гимнастической скамейке(девочки). Упражнения с предметами: медицинбол, гантели (мальчики).	1	Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; Упражнения общей физической подготовки.
45.	Висы. Упражнения и комбинации.	1	Простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).
46.	Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	Передвижения по напольному гимнастической скамейке (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).
47.	Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения.	1	Комплексы гимнастики для глаз.
48.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз),
4: Лыжные гонки (14 ч.) 5: Волейбол (16 ч.)			
49.	Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.
50.	Техника попеременного двухшажного хода.	1	Попеременный двухшажный ход.
51.	Техника безопасности. Волейбол как спортивная игра. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физическими упражнениями.
52.	Попеременно двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции.	1	Попеременный двухшажный ход.

53.	Техника поворота переступанием стоя на месте, в движении, при спуске с небольших и пологих склонов.	1	Повороты переступанием на месте и в движении.
54.	Основные приемы игры в волейбол.	1	Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу.
55.	Отработка техники поворотов стоя и при спуске.	1	Повороты переступанием на месте и в движении.
56.	Бег на лыжах 1 км.	1	Прохождение учебной дистанции.
57.	Техника приема мяча снизу двумя руками.	1	Прием мяча снизу.
58.	Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы. Техника подъема на лыжах "лесенкой".	1	Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой».
59.	Техника подъема на лыжах способом "ёлочка". Техника подъема на лыжах способом "полуёлочка".	1	Подъем «елочкой», «полуелочкой».
60.	Техника передачи мяча снизу двумя руками.	1	Передача мяча снизу.
61.	Различные способы подъема на лыжах	1	Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой».
62.	Бег на лыжах 2 км.	1	Прохождение учебной дистанции.
63.	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.		Прием и передача мяча снизу.
64.	Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.	1	Спуск прямо и наискось в основной стойке.
65.	Техника спуска с горы в основной, высокой, низкой стойке.	1	Спуск прямо и наискось в основной, высокой, низкой стойке.
66.	Физические упражнения для освоения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	1	Упражнения общей физической подготовки.
67.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника торможения "плугом".	1	Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом».
68.	Тестовая работа "Лыжные гонки".		Упражнения общей физической подготовки.
69.	Игра в волейбол по правилам.	1	Игра в волейбол по правилам.
70.	Техника приема мяча сверху двумя руками.		Прием мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

71.	Техника передачи мяча сверху двумя руками.	1	Передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).
72.	Игра в волейбол по правилам.	1	Игра в волейбол по правилам.
73.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1	Передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).
74.	Физические упражнения для освоения техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1	Упражнения общей физической подготовки.
75.	Игра в волейбол по правилам.	1	Игра в волейбол по правилам.
76.	Техника прямой нижней подачи.	1	Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку.
77.	Физические упражнения для освоения техники приема прямой нижней подачи.	1	Упражнения общей физической подготовки.
78.	Игра в волейбол по правилам.	1	Игра в волейбол по правилам.
6: Легкая атлетика (14 ч.)			
79.	Техника безопасности. Закаливание организма.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
80.	Техника безопасности. Легкая атлетика. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня.
81.	Техника метания малого мяча с места в вертикальную мишень.	1	Метание малого мяча с места в вертикальную цель.
82.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега.	1	Метание малого мяча на дальность с разбега.
83.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Упражнения общей физической подготовки. Прыжок в длину с места.
84.	Беговые упражнения. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Бег на результат 30 м.	1	Низкий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м).
85.	Техника бега на короткие дистанции. Бег на результат 60 м.	1	Бег на короткие дистанции (60 м).
86.	Высокий старт и техника его выполнения. Бег в равномерном темпе 6 мин.	1	Высокий старт. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.

87.	Физические упражнения для освоения техники бега на длинные дистанции. Дыхательная гимнастика.	1	Упражнения общей физической подготовки. Комплексы дыхательной гимнастики.
88.	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1	Упражнения общей физической подготовки.
89.	Бег на длинные дистанции. Беговые упражнения. Бег на 1000 м.	1	Беговые упражнения. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.
90.	Эстафетный бег. Челночный бег 3*10.	1	Высокий старт. Гладкий равномерный бег. Упражнения общей физической подготовки.
91.	Тестовая работа "Легкая атлетика."	1	Упражнения общей физической подготовки.
92.	Кроссовый бег. Развитие выносливости.	1	Гладкий равномерный бег.
7: Футбол (10 ч.)			
93.	Футбол. Техника безопасности. Основные приемы игры.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физическими упражнениями. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом
94.	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
95.	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. <i>*Семейная эстафета «Веселые старты»</i>
96.	Техника ведения мяча внешней стороной стопы.	1	Ведение мяча внешней стороной стопы.
97.	Ведение мяча с ускорением.	1	Ведение мяча внешней стороной стопы.
98.	Игра в футбол по правилам. Тактические действия в игре.	1	Игра в футбол по правилам. Тактические действия в игре.
99.	Игра в футбол. Тактические действия в игре.	1	Игра в футбол по правилам. Тактические действия в игре.
100.	Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.	1	Упражнения общей физической подготовки.
101.	Техника удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
102.	Подвижные и спортивные игры.	1	Игра в футбол по правилам. Тактические действия в игре.

* Реализация Календарного плана воспитательной работы МАОУ Гимназии № 86 на уровне основного общего образования (Рабочая программа воспитания)

6

класс (102 часа)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока
<i>1: Легкая атлетика (18 ч.)</i>			
1.	Вводный урок. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика.
2.	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1	Беговые упражнения. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.
3.	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
4.	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1	Спринтерский бег (30 м и 60 м).
5.	Техника низкого старта. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Спринтерский бег (30 м и 60 м).
6.	Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег.	1	Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.
7.	Развитие выносливости. Кроссовый бег.	1	Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.
8.	Старт с опорой на одну руку. Бег на средние дистанции. Спортивные игры.	1	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Игра в баскетбол по правилам.
9.	Техника метания малого мяча с места. Спортивные игры.	1	Метание малого мяча на дальность. Игра в мини-футбол по правилам.
10.	Физические упражнения для развития координации и точности движений. Прыжковые упражнения.	1	Комплексы упражнений для развития и координации движений. Упражнения общей физической подготовки.
11.	Техника метания малого мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Метание малого мяча на дальность. Упражнения общей физической подготовки. <i>*День здоровья «Гимназисты за здоровый образ жизни». Спортивные игры по классам</i>

			<i>и параллелям</i>
12.	Прыжки в длину. Метание малого мяча в цель.	1	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. <i>*День бегуна. Спортивные соревнования по параллелям</i>
13.	Прыжки в длину с разбега. Бег по отрезкам.	1	Прыжки в длину с разбега. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.
14.	Оздоровительная ходьба. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Оздоровительная ходьба. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
15.	Оздоровительный бег. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание"	1	Оздоровительный бег. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»
16.	Оздоровительные системы физического воспитания. Закаливающие процедуры и простейшие приемы самомассажа.	1	Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Приемы самомассажа.
17.	Прыжок в высоту. Бег с преодолением небольших препятствий.	1	Прыжок в высоту. Бег с преодолением небольших препятствий.
18.	Контрольная работа "Легкая атлетика"	1	Тестовая работа «Легкая атлетика».
2: Баскетбол (18 ч.)			
19.	Основные правила игры в баскетбол. Техника безопасности во время спортивной игры.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.
20.	Передачи мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом	1	Передачи мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.
21.	Ведение баскетбольного мяча. Техника передвижения в стойке баскетболиста.	1	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Передвижение в основной стойке; остановка в шаге.
22.	Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Броски мяча с места.	1	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую. Броски мяча в корзину
23.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Техника остановки двумя шагами.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
24.	Ловля и передача мяча. Упражнения в парах и тройках. Игра по правилам	1	Ловля и передача мяча. Упражнения в парах и тройках. Игра в баскетбол по правилам.
25.	Техника остановки прыжком. Тактические действия во	1	Остановка прыжком после ускорения. Игра в баскетбол по правилам.

	время игры.		
26.	Техника ловли мяча после отскока от пола. Взаимодействие игроков во время игры	1	Техника ловли мяча после отскока от пола. Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры).
27.	Техника ведения мяча с изменением направления движения. Эстафеты с мячом	1	Ведение мяча с изменением направления движения. Эстафеты с мячом.
28.	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по правилам	1	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по правилам.
29.	Упражнения направленные на развитие координации движения. Броски мяча с места и в движении	1	Упражнения общей физической подготовки. Броски мяча с места и в движении.
30.	Спортивные игры (баскетбол)	1	Игра в баскетбол по правилам. <i>*Семейный День здоровья</i>
31.	Броски мяча в движении. Нападающие действия в игре	1	Броски мяча в движении. Тактические действия в игре.
32.	Ведение мяча-два шага-бросок. Вырывание и выбивание мяча	1	Ведение мяча-два шага-бросок. Вырывание и выбивание мяча.
33.	Игра в баскетбол по правилам. Ведение два шага-бросок	1	Ведение мяча-два шага-бросок.
34.	Тактические действия в игре. Спортивные игры (баскетбол)	1	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.
35.	Технические действия в игре. Броски мяча	1	Игра в баскетбол по правилам. Технические действия в игре. Броски мяча с места и в движении.
36.	Контрольная работа "Баскетбол"	1	Тестовая работа «Баскетбол»
3: Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)			
37.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз.
38.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.
39.	Лазанье по канату. Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги»	1	Лазанье по канату. Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги».
40.	Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1	Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги».
41.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги». Лазанье по канату.

	Лазанье по канату		
42.	Мост. Комплексы упражнений направленные на развитие гибкости.	1	Мост. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств
43.	Акробатическая комбинация. Ритмическая гимнастика	1	Простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).
44.	Акробатические упражнения и комбинации. Контрольная работа "Гимнастика"	1	Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.
45.	Техника передвижения ходьбой, прыжками, легким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке (девочки). упражнения общеразвивающей направленности с предметами: медицинбол, гантели (мальчики).	1	Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения общей физической подготовки.
46.	Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой	1	Развитие координации движений — удержание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастической скамейке; Передвижение по гимнастической скамейке (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
47.	Зарождение олимпийского движения в России.	1	Зарождение Олимпийского движения в России.
48.	Цель и задачи современного олимпийского движения.	1	Зарождение Олимпийского движения в России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Цель и задачи олимпийского движения.
4: Лыжные гонки (16 ч.) Волейбол (14ч.)			
49.	История лыжных гонок. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.
50.	Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении. Попеременный двухшажный ход.	1	Повороты переступанием на месте и в движении. Попеременно двухшажный ход.

51.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).
52.	Техника одновременного одношажного хода. Прохождение учебной дистанции.	1	Техника одновременного одношажного хода. Прохождение учебной дистанции.
53.	Передвижение с чередованием попеременно двухшажного хода и одновременно одношажного хода. Эстафеты на лыжах.	1	Передвижение с чередованием попеременно двухшажного хода и одновременно одношажного хода. Эстафеты на лыжах.
54.	Основные правила игры в волейбол. Упражнения общей физической подготовки.	1	Правила игры в волейбол. Упражнения для развития физических качеств волейболиста.
55.	Передвижение на лыжах 1 км. Оценка эффективности занятий физической подготовкой.	1	Прохождение учебной дистанции 1 км. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
56.	Техника подъемов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка». Техника спусков.	1	Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Техника спусков.
57.	Упражнения с мячом в парах.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом. Ловля и передачи мяча в парах.
58.	Техника спусков с небольших и пологих склонов. Техника торможения и поворота «упором».	1	Спуск прямо и наискось в основной стойке. Орможение «упором». Поворот «упором».
59.	Различные способы подъемов на лыжах. Торможение у препятствия.	1	Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Торможения «плугом» и «упором».

60.	Техника приёма и передачи мяча.	1	Упражнения для освоения техники приема и передачи мяча.
61.	Передвижение на лыжах 2 км. Техника передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	Прохождение учебной дистанции. Передвижение с чередованием попеременно двухшажного хода и одновременно одношажного хода.
62.	Техника спуска с горы в высокой стойке.	1	Спуск с горы в высокой стойке.
63.	Физические упражнения для освоения техники нижней боковой подачи.	1	Нижняя боковая подача мяча через сетку с лицевой линии площадки. Упражнения для освоения техники игровых элементов.
64.	Техника спуска с горы в низкой стойке. Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.	1	Техника спуска с горы в низкой стойке. Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.
65.	Спуск с горы в разных стойках. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Различные способы спуска с горы в различных стойках. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.
66.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	1	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Упражнения для освоения техники игровых элементов.
67.	Техника торможения "плугом".	1	Техника торможение «плугом».
68.	Контрольная работа "Лыжные гонки"	1	Тесовая работа «Лыжные гонки». Прохождение установленной дистанции.
69.	Физические упражнения для освоения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	1	Упражнения для освоения техники игровых элементов.
70.	Эстафеты на лыжах.	1	Эстафеты на лыжах.
71.	Упражнения общей физической подготовки.	1	Упражнения общей физической подготовки: на развитие выносливости и координации.
72.	Жонглирование с мячом.	1	Жонглирование с мячом.
73.	Нижняя боковая подача мяча через сетку с лицевой линии площадки.	1	Нижняя боковая подача мяча через сетку с лицевой линии площадки.
74.	Упражнения для освоения техники игровых элементов.	1	Упражнения для освоения техники игровых элементов: передачи и прием мяча.
75.	Тестовая работа «Волейбол»	1	Тестовая работа «Волейбол»
76.	Тактические действия в игре. Спортивная игра «Волейбол».	1	Тактические действия в игре. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
77.	Передача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	Передача мяча в разные зоны площадки соперника.
78.	Игра в волейбол по правилам.		Игра в волейбол по правилам.
6: Легкая атлетика (14 ч.)			
79.	Техника безопасности во время занятий	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест

	легкоатлетическими упражнениями. Первые олимпийские чемпионы.		занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.
80.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).
81.	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Подготовка к выполнению норм ГТО	1	Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну; развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.
82.	Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту.		Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту.
83.	Челночный бег 3*10.	1	Челночный бег 3*10. Упражнения общей физической подготовки.
84.	Техника метания малого мяча с места в горизонтальную мишень.	1	Техника метания малого мяча с места в горизонтальную мишень. Упражнения общей физической подготовки.
85.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега.	1	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега.

86.	Беговые упражнения. Низкий старт. Бег на результат 30 м.	1	Беговые упражнения. Низкий старт. Бег на результат 30 м.
87.	Беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Финиширование.	1	Беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Финиширование.
88.	Высокий старт и техника его выполнения. Бег в равномерном темпе 6 мин.	1	Высокий старт и техника его выполнения. Гладкий равномерный бег 6 мин.
89.	Бег на длинные дистанции. Беговые упражнения. Бег на 1000 м.	1	Гладкий равномерный бег. Беговые упражнения.
90.	Физические упражнения для освоения техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег.	1	Упражнения общей физической подготовки. Гладкий равномерный бег.
91.	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1	Беговые упражнения. Упражнения общей физической подготовки. Эстафетный бег.
92.	Промежуточная аттестация.	1	Контрольная работа по физической культуре.
7: Футбол (10 ч.)			
93.	Футбол. Техника безопасности. Основные приемы игры.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.
94.	Основные правила игры в футбол. Ведение мяча по прямой, "змейкой", с обеганием лежащих и стоящих предметов.	1	Основные правила игры в футбол. Ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек)
95.	Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек).	1	Ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек) *Семейная эстафета «Веселые старты»
96.	Ведение дневника самонаблюдения. Игра в футбол по правилам. Тактические действия в игре.	1	Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.
97.	Тактические действия в игре. Игра в футбол по правилам.	1	Тактические действия в игре. Игра в футбол по правилам.
98.	Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.	1	Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.
99.	Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Ведение	1	Удар с разбега по катящемуся мячу. Ведение мяча с ускорением (по прямой, по

	мяча различными способами.		кругу, между стоек)
100.	Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Тестовая работа "Футбол"	1	Упражнения общей физической подготовки. Тестовая работа "Футбол"
101.	Игра в футбол. Тактика защиты во время игры.	1	Тактические действия в игре. Игра в футбол по правилам.
102.	Игра в футбол. Тактика нападения во время игры.	1	Игра в футбол. Тактика нападения во время игры.

* Реализация Календарного плана воспитательной работы MAOY Гимназии № 86 на уровне основного общего образования (Рабочая программа воспитания)

7 класс (102 часа)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока
1: Легкая атлетика (18 ч.)			
1.	Техника безопасности. Легкая атлетика как вид спорта. Олимпийское движение в России (СССР).	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР)
2.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Спорт и спортивная подготовка.	1	Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.
3.	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег на результат 30 м.	1	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег 30 м.
4.	Беговые упражнения. Бег на результат 60 м.	1	Беговые упражнения. Бег 60 м.
5.	Высокий старт и техника его выполнения. Бег в равномерном темпе 6 мин.	1	Высокий старт и техника его выполнения. Равномерный бег на учебные дистанции.
6.	Бег на длинные дистанции. Беговые упражнения. Бег на 1000 м.	1	Беговые упражнения. Равномерный бег на учебные дистанции.

7.	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.	1	Упражнения общей физической подготовки.
8.	Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Беговые упражнения.
9.	Кроссовый бег	1	Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий).
10.	Бег с преодолением препятствий	1	Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий).
11.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места.	1	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. <i>*День здоровья «Гимназисты за здоровый образ жизни». Спортивные игры по классам и параллелям</i>
12.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега.	1	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега. <i>*День бегуна. Спортивные соревнования по параллелям</i>
13.	Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.	1	Техника движений и ее основные показатели. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.
14.	Техника метания малого мяча с места в горизонтальную мишень.	1	Техника метания малого мяча с места в вертикальную мишень.
15.	Метание малого мяча по движущейся мишени.	1	Метание малого мяча по движущейся мишени.
16.	Самонаблюдение и самоконтроль.	1	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
17.	Техника прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание".	1	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
18.	Тестовая работа "Легкая атлетика". Координация как физическое качество.	1	Тестовая работа «Легкая атлетика».
2: Баскетбол (12 ч.)			
19.	Баскетбол как спортивная игра. Основные приемы игры.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.

20.	Техника ловли мяча после отскока от пола	1	Ловля мяча после отскока от пола.
21.	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1	Ведение мяча с изменением направления движения.
22.	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.
23.	Ловля и передачи мяча. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1	Ловля и передачи мяча. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.
24.	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.
25.	Тактические действия в игре. Упражнения для укрепления суставов ног.	1	Тактические действия в игре. Упражнения общей физической подготовки.
26.	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.	1	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.
27.	Упражнения для коррекции фигуры.	1	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
28.	Тестовая работа "Баскетбол". Гибкость как физическое качество.	1	Тестовая работа «Баскетбол». Комплекс упражнений по развитию физических качеств (гибкость).
29.	Техника выполнения упражнений для развития гибкости. Контрольные мероприятия по развитию гибкости.	1	Комплекс упражнений по развитию гибкости. Контрольное мероприятие: наклон вперед из положения «стоя».
30.	Оценка техники движений. Способы выявления и устранения. Физическое развитие человека.	1	Общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. <i>*Семейный День здоровья</i>
3: Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)			
31.	Техника безопасности. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.
32.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	1	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.
33.	Гимнастика как вид спорта. Акробатика как вид спорта.	1	Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!»,

			«Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».
34.	Техника выполнения кувырка вперед в группировке.	1	Техника выполнения кувырка вперед в группировке.
35.	Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке	1	Кувырок назад из упора присев в группировке.
36.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад.	1	Акробатическая комбинация (<i>мальчики</i>): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Кувырок вперед и назад.
37.	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках.	1	Акробатическая комбинация (<i>мальчики</i>): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Стойка на лопатках.
38.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.
39.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(<i>мальчики</i>), ноги врозь (<i>девочки</i>).	1	Опорные прыжки: через гимнастического козла согнув ноги (<i>мальчики</i>), ноги врозь (<i>девочки</i>).
40.	Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1	Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.
41.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.
42.	Ритмическая гимнастика (<i>девочки</i>). Упражнения общеразвивающей направленности без предметов (<i>мальчики</i>).	1	Ритмическая гимнастика (<i>девочки</i>). Упражнения общеразвивающей направленности без предметов (<i>мальчики</i>).
43.	Тестовая работа "Гимнастика". Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	Тестовая работа "Гимнастика". Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.
44.	Техника передвижения на наклонной гимнастической скамейке (<i>девочки</i>). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: с медболами, гантелями (<i>мальчики</i>).	1	Техника передвижения на наклонной гимнастической скамейке (<i>девочки</i>). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: с медболами, гантелями (<i>мальчики</i>).

45.	Упражнения с прикладной направленностью. Лазание по канату.	1	Лазание по канату.
46.	Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой	1	Комплекс упражнений на развитие физических качеств (координационные способности). Техника передвижения на наклонной гимнастической скамейке (девочки).
47.	Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения.	1	Комплексы гимнастики для глаз.
48.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
4: Лыжные гонки (14 ч.) 5: Волейбол (16 ч.)			
49.	Лыжные гонки как вид спорта. Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.
50.	Техника попеременного двухшажного хода.	1	Попеременный двухшажный ход.
51.	Волейбол как спортивная игра. Техника безопасности при занятиях волейболом.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.
52.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции.	1	Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции.
53.	Техника одновременного одношажного хода.	1	Одновременные ходы.
54.	Основные приемы игры в волейбол.	1	Основные приемы игры в волейбол.
55.	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы.
56.	Отработка техники поворотов стоя и при спуске.	1	Повороты переступанием на месте и в движении.
57.	Физические упражнения для освоения техники нижней боковой подачи.		Упражнения для освоения техники нижней боковой подачи.
58.	Бег на лыжах 1 км.	1	Прохождение учебной дистанции.
59.	Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны	1	Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой».

	горы. Техника подъема на лыжах "лесенкой", "ёлочкой". "полуёлочкой".		
60.	Совершенствование техники нижней боковой подачи.	1	Техника нижней боковой подачи.
61.	Различные способы подъема на лыжах	1	Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой».
62.	Бег на лыжах 2 км.	1	Прохождение учебной дистанции.
63.	Физические упражнения для освоения техники верхней прямой подачи.		Упражнения для освоения техники верхней прямой подачи.
64.	Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.
65.	Техника спуска с горы в основной, высокой, низкой стойке.	1	Спуск с горы в основной, высокой и низкой стойке.
66.	Верхняя прямая подача.	1	Верхняя прямая подача.
67.	Торможение и поворот упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	Торможение и поворот упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах.
68.	Тестовая работа "Лыжные гонки".	1	Тестовая работа «Лыжные гонки».
69.	Техника приема. Физические упражнения для освоения техники приема мяча снизу двумя руками.	1	Упражнения для освоения приема мяча.
70.	Техника передачи мяча. Физические упражнения для освоения техники передачи мяча снизу двумя руками.	1	Упражнения для освоения передачи мяча.
71.	Физические упражнения для освоения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	1	Упражнения для освоения техники игровых приемов.
72.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1	Прием и передачи мяча.
73.	Физические упражнения для освоения техники приема мяча сверху двумя руками.	1	Упражнения для освоения приема мяча.
74.	Физические упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.	1	Упражнения для освоения передачи мяча.
75.	Тактические действия. Техника верхней прямой передачи.	1	Тактические действия. Прием и передачи мяча.

76.	Физические упражнения для освоения техники верхней прямой передачи.	1	Упражнения для освоения верхней прямой передачи.
77.	Игра в волейбол по правилам. Организация досуга средствами физической культуры.	1	Игра в волейбол по правилам. Организация досуга средствами физической культуры.
78.	Игра в волейбол по правилам.	1	Игра в волейбол по правилам.
6: Легкая атлетика (14 ч.)			
79.	Техника безопасности. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.
80.	Техника прыжка в длину с разбега.	1	Техника прыжка в длину с разбега «согнут ноги».
81.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места.	1	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.
82.	Техника метания малого мяча с места в горизонтальную мишень.	1	Техника метания малого мяча с места в горизонтальную мишень.
83.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега.	1	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега.
84.	Спринтерский бег. Челночный бег 3x10м.	1	Бег 30 и 60 м. Челночный бег 3x10м.
85.	Беговые упражнения. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Бег на результат 30 м.	1	Беговые упражнения. Низкий старт техника выполнения. Бег 30 м.
86.	Беговые упражнения. Бег на результат 60 м.	1	Беговые упражнения. Бег 60 м.
87.	Физические упражнения для освоения техники бега на длинные дистанции. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1	Упражнения общей физической подготовки.
88.	Высокий старт и техника его выполнения. Бег в равномерном темпе 6 мин.	1	Высокий старт и техника его выполнения. Гладкий равномерный бег 6 мин.).
89.	Бег на длинные дистанции. Беговые упражнения. Бег на 1000 м.	1	Беговые упражнения. Гладкий равномерный бег (1000м).
90.	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	1	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.

91.	Тестовая работа "Легкая атлетика."	1	Тестовая работа «Легкая атлетика.»
92.	Гладкий равномерный бег. Бег на 2000 м.	1	Гладкий равномерный бег по дистанции 2000 м.
7: Футбол (10 ч.)			
93.	Техника безопасности. Основные приемы игры. Специальные упражнения и технические действия без мяча.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Упражнения общей физической подготовки.
94.	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, "змейкой".	1	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, «змейкой».
95.	Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.	1	Удар с разбега по катящемуся мячу. <i>*Семейная эстафета «Веселые старты»</i>
96.	Остановка катящегося мяча.	1	Остановка катящегося мяча.
97.	Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.	1	Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.
98.	Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара.	1	Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара
99.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	Технико-тактические действия в футболе при вбрасывании мяча из-за боковой линии.
100.	Игра в футбол по правилам. Тактические действия в игре.	1	Игра в футбол по правилам. Тактические действия в игре.
101.	Подвижные игры.	1	Подвижные игры.
102.	Техническая подготовка.	1	Технические действия в игре.

** Реализация Календарного плана воспитательной работы МАОУ Гимназии № 86 на уровне основного общего образования (Рабочая программа воспитания)*

8 класс (102 часа)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока
1: Легкая атлетика (18 ч.)			
1.	Легкая атлетика. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Физическая культура в современном обществе. Современные Олимпийские игры.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное)

			ориентированное), их цели и формы организации. Современные Олимпийские игры.
2.	Техника высокого старта. Оздоровительная ходьба и бег. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	1	Высокий старт. Оздоровительная ходьба и бег. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.
3.	Бег на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы. Эстафеты.	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы. Эстафеты.
4.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Техника спринтерского бега.	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Спринтерский бег.
5.	Бег с высокого старта. Техника бега на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Комплекс упражнений для развития физических качеств (выносливости).
6.	Составление плана занятий спортивной подготовкой. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Метание малого мяча с места.	1	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем). Метание малого мяча с места.
7.	Равномерный бег. Техника бега на длинные дистанции. Спортивные игры.	1	Равномерный бег. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Игра в футбол по правилам.
8.	Беговые упражнения. 6 минутный бег. Эстафетный бег.	1	Беговые упражнения. Равномерный бег (6 мин.). Эстафетный бег.
9.	Беговые упражнения. Бег на 1000 метров. Спортивные игры.	1	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции 1000 м. Игра в баскетбол по правилам.
10.	Метание малого мяча с места в горизонтальную мишень. Бег в парах с низкого старта. Эстафеты.	1	Метание малого мяча с места в горизонтальную мишень. Подводящие упражнения. Бег в парах с низкого старта. Эстафеты.
11.	Метание малого мяча по движущейся мишени. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Метание малого мяча по движущейся мишени. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подводящие упражнения. <i>*День здоровья «Гимназисты за здоровый образ жизни». Спортивные игры по классам и параллелям</i>
12.	Кроссовый бег. Тестовая работа «Легкая атлетика»	1	Кроссовый бег. Тестовая работа «Легкая атлетика» <i>*День бегуна. Спортивные соревнования по</i>

			<i>параллелям</i>
13.	Прыжки в длину с разбега. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению.	1	Прыжки в длину с разбега. Подводящие упражнения. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.
14.	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Подводящие упражнения.
15.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега.	1	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега. Подводящие упражнения.
16.	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Легкоатлетические эстафеты.	1	Упражнения общей физической подготовки. Легкоатлетические эстафеты.
17.	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе.	1	Комплекс упражнений по развитию физических качеств (выносливость). Бег в равномерном темпе.
18.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Эстафетный бег.	1	Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Эстафетный бег.
2: Баскетбол (18 ч.)			
19.	Баскетбол. Техника безопасности во время спортивных игр. Спортивная подготовка.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.
20.	Передачи мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1	Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.
21.	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте.	1	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте.
22.	Передачи мяча с отскоком о пол. Техника бега с изменением направления. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.	1	Передачи мяча с отскоком о пол. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом. Техника бега с изменением направления.
23.	Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение.	1	Технико-тактические действия в защите и нападении. Техника передачи мяча одной рукой от плеча.

	Техника передачи мяча одной рукой от плеча		
24.	Игра в баскетбол по правилам. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении	1	Игра в баскетбол по правилам. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении
25.	Тактические действия в нападении: стремительное нападение . Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления	1	Технико-тактические действия в защите и нападении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.
26.	Два шага, бросок. Защитные действия в игре.	1	Технико-тактические действия в защите и нападении. Ведение мяча два-шага, бросок.
27.	Тактические действия в нападении: позиционное нападение. Спортивные игры (баскетбол)	1	Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.
28.	Игра по правилам. Ведение мяча два шага- бросок. Техника передачи мяча при встречном движении.	1	Игра в баскетбол по правилам. Ведение мяча два-шага, бросок. Передачи мяча при встречном движении.
29.	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Комплексы упражнений лечебной физкультуры	1	Еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением). Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).
30.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Броски с различных расстояний.	1	Передачи мяча одной рукой от плеча. Броски с различных расстояний. <i>*Семейный День здоровья</i>
31.	Техника вырывания и выбивания мяча. Два-шага-бросок. Игра по правилам.	1	Вырывания и выбивания мяча. Ведение мяча два-шага, бросок. Игра в баскетбол по правилам.
32.	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.	1	Технико-тактические действия в защите и нападении.
33.	Технико-тактические действия при атаке корзины соперника. Техника вырывания и выбивания мяча.	1	Технико-тактические действия в защите и нападении. Вырывания и выбивания мяча.
34.	Техника перехвата мяча во время передачи. Составление	1	Перехват мяча. Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной

	плана занятий спортивной подготовкой. Тестовая работа «Баскетбол»		подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Тестовая работа «Баскетбол»
35.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Техника перехвата мяча во время ведения.	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания. Перехват мяча во время ведения.
36.	Игра по правилам. Техничко-тактические действия в игре.	1	Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.
3: Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)			
37.	Техника безопасности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
38.	Техника кувырка вперед в группировке. Стойка на лопатках.	1	Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на лопатках.
39.	Техника кувырка назад в группировке. Акробатические упражнения.	1	Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений (девочки).
40.	Акробатические упражнения и комбинации. Комплексы упражнений направленные на развитие физических качеств.	1	Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений (девочки).
41.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Лазанье по канату.	1	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Лазанье по канату.

42.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов упражнений для развития физических качеств.	1	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.
43.	Опорные прыжки через гимнастического козла. Прыжок согнув ноги.	1	Опорные прыжки через гимнастического козла. Прыжок согнув ноги.
44.	Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Тестовая работа "Гимнастика"	1	Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Тестовая работа «Гимнастика»
45.	Мост. Упражнения направленные на развитие гибкости. Упражнения с прикладной направленностью.	1	Мост. Комплекс упражнений на развитие физических качеств (гибкость). Упражнения общей физической подготовки.
46.	Строевые упражнения. Стойка на голове и на руках.	1	Строевые упражнения. Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши).
47.	Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах.	1	Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, пережат назад в стойку на лопатках, пережат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений (девушки).
48.	Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: с набивными мячами, гантелями(мальчики).	1	Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.
4: Лыжные гонки (14 ч.) 5: Волейбол (16 ч.)			
49.	Лыжные гонки как вид спорта. Техника безопасности. Адаптивная физическая культура. Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья,

50.	Передвижение на лыжах. Техника попеременно-двухшажного хода.	1	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов: попеременно-двухшажный ход.
51.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Волейбол как спортивная игра.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.
52.	Техника одновременного бесшажного хода. Отработка техники поворотов стоя и при спуске.	1	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов: одновременно бесшажный ход.
53.	Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами.	1	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов: попеременно-двухшажный ход, одновременно бесшажный ход.
54.	Выход к мячу. Верхняя передача мяча.	1	Выход к мячу. Верхняя передача мяча.
55.	Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах. Техника торможения боковым соскальзыванием. Эстафеты.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой, при спусках и катании с гор на лыжах. Торможение боковым соскальзыванием. Эстафеты на лыжах.
56.	Прохождение учебной дистанции 1 км.	1	Прохождение учебной дистанции 1 км.
57.	Основные приемы игры в волейбол.	1	Основные приемы игры в волейбол.
58.	Подъёмы, спуски, повороты, торможение.	1	Подъёмы «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».
59.	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.
60.	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.	1	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол: верхняя передача мяча, нижняя передача мяча.
61.	Прохождение дистанции 2км.	1	Прохождение учебной дистанции 2 км.
62.	Техника спуска с горы в основной и низкой стойке. Торможение и поворот упором.	1	Спуск с горы в основной и низкой стойке. Торможение и поворот упором.
63.	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой.	1	Верхняя передача мяча вперед и над собой.
64.	Тестовая работа "Лыжные гонки"	1	Тестовая работа "Лыжные гонки".
65.	Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности.	1	Преодоление естественных препятствий на лыжах.

	Преодоление естественных препятствий.		
66.	Игра по правилам.	1	Игра по правилам.
67.	Восстановительный массаж.	1	Простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.
68.	Индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью.	1	Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
69.	Верхняя и нижняя передача через сетку.	1	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку.
70.	Техника прямого нападающего удара.	1	Прямой нападающий удар.
71.	Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.	1	Индивидуальное блокирование в прыжке с места.
72.	Верхняя прямая подача.	1	Верхняя прямая подача.
73.	Специальные упражнения для развития физических качеств волейболиста.	1	Комплекс специальных упражнения для развития физических качеств волейболиста.
74.	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.	1	Передачи мяча сверху двумя руками вперёд.
75.	Техника приема мяча двумя руками снизу.	1	Техника приема мяча двумя руками снизу.
76.	Техника приема мяча двумя руками снизу.	1	Прием мяча двумя руками снизу.
77.	Техника группового блокирования.	1	Техника группового блокирования.
78.	Игра по правилам.	1	Игра по правилам.
6: Легкая атлетика (12 ч.)			
79.	Техника безопасности. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.
80.	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.	1	Упражнения общей физической подготовки.
81.	Закаливание организма.	1	Закаливание организма.

82.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту.	1	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту.
83.	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.	1	Упражнения общей физической подготовки.
84.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.
85.	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель мишень.	1	Метание малого мяча с места в горизонтальную мишень.
86.	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.	1	Упражнения общей физической подготовки.
87.	Беговые эстафеты.	1	Беговые эстафеты.
88.	Техника передачи эстафетной палочки.	1	Эстафетный бег.
89.	Организация и проведение пеших туристских походов.	1	Организация и проведение пеших туристских походов.
90.	Прыжковые упражнения.	1	Прыжковые упражнения.
7: Футбол (12 ч.)			
91.	Правила техники безопасности. Основные правила проведения соревнований по футболу.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Основные правила проведения соревнований по футболу
92.	Игра в футбол по правилам. Тактические действия в игре.	1	Игра в футбол по правилам. Тактические действия в игре.
93.	Техническая подготовка. Техника удара по мячу. Техника остановки мяча подошвой.	1	Техническая подготовка: техника удара по мячу, удар с разбега по катящемуся мячу, техника удара по мячу внутренней стороной стопы, удара подъемом. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, змейкой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Комплекс упражнений для развития специальных физических качеств футболистов.
94.	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, змейкой.	1	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, змейкой.
95.	Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите и нападении.	1	Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите и нападении. <i>*Семейная эстафета «Веселые старты»</i>
96.	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы,	1	Удар по мячу внутренней стороной стопы, удара подъемом. Игра по правилам.

	удара подъемом. Игра по правилам		
97.	Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Тестовая работа «Футбол»	1	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы (подводящие упражнения) Тестовая работа «Футбол».
98.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом.	1	Подводящие упражнения техники отбора мяча подкатом. Техничко-тактические действия в защите и нападении.
99.	Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам	1	Подводящие упражнения техники отбора мяча подкатом. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам
100.	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы (подводящие упражнения) .
101.	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.	1	Комплекс упражнений для развития специальных физических качеств футболистов.
102.	Тактические действия при выбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	Техничко-тактические действия в защите и нападении: действия при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

** Реализация Календарного плана воспитательной работы МАОУ Гимназии № 86 на уровне основного общего образования (Рабочая программа воспитания)*

9 класс (102 часа)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока
1: Легкая атлетика (18 ч.)			
1.	Вводный урок. Техника безопасности на уроках физической культуры. Основные этапы развития физической культуры в Росси Физическая культура в современном обществе.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе.
2.	Беговые упражнения. Правила страховки и само страховки. Профилактика травматизма. Оздоровительная ходьба и бег.	1	Беговые упражнения. Правила страховки и само страховки. Профилактика травматизма. Оздоровительная ходьба и бег.

3.	Прыжковые упражнения.	1	Прыжковые упражнения.
4.	Бег с высокого старта. Эстафеты.	1	Выполнение легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат).
5.	Беговые упражнения. Высокий старт. Развитие выносливости.	1	Беговые упражнения. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Равномерный бег по дистанции.
6.	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях.	1	Совершенствование техники ранее разученных упражнений: прыжковые и беговые. Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся).
7.	Бег в парах с низкого старта. Эстафеты по кругу.	1	Совершенствование техники ранее разученных упражнений.
8.	Метание малого мяча с места. Прыжки в движении.	1	Метание малого мяча с места.
9.	Спортивные игры с элементами легкой атлетики.	1	Спортивные игры с элементами легкой атлетики.
10.	Бег на короткие дистанции.	1	Беговые упражнения. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат).
11.	Развитие специальной выносливости.	1	Равномерный бег по дистанции. <i>*День здоровья «Гимназисты за здоровый образ жизни». Спортивные игры по классам и параллелям</i>
12.	Спортивные игры с элементами легкой атлетики.	1	Спортивные игры с элементами легкой атлетики. <i>*День бегуна. Спортивные соревнования по параллелям</i>
13.	Прыжки с разбега в длину и высоту. Развитие выносливости.	1	Прыжки с разбега в длину и высоту. Равномерный бег по дистанции.
14.	Прыжки с разбега в высоту.	1	Прыжки с разбега в высоту.
15.	Основы организации проведения соревнований.	1	Основы организации проведения соревнований: правила соревнований, оборудование и инвентарь.
16.	Техника метания мяча. Подвижная игра.	1	Техника метания мяча. Подвижная игра.
17.	Развитие выносливости. Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений.	1	Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений. Равномерный бег по дистанции.
18.	Контрольная работа «Легкая атлетика»	1	Тестовая работа «Легкая атлетика».
2: Баскетбол (18 ч.)			
19.	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1	Соблюдение требований безопасности и

	История баскетбола. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений.		гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.
20.	Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол.	1	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
21.	Техника передачи мяча одной рукой снизу. Техника передачи мяча одной рукой сбоку.	1	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
22.	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.	1	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
23.	Техника броска мяча одной рукой в движении.	1	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
24.	Техника штрафного броска.	1	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
25.	Нападающие действия в игре (быстрое нападение). Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.
26.	Тактика в игре. Взаимодействия игроков. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	1	Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Упражнения специальной физической и технической подготовки.
27.	Двусторонняя игра. Взаимодействия игроков.	1	Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Командные технико-тактические действия при защите и нападении.
28.	Баскетбол. Ведение мяча- два шага- бросок. Игра.	1	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
29.	Тактические действия в защите: личная опека.	1	Командные технико-тактические действия при защите и нападении.
30.	Нападающие и защитные действия в игре. Броски.	1	Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. <i>*Семейный День здоровья</i>
31.	Вырывание и выбивание мяча. Два-шага-бросок.	1	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
32.	Упражнения в парах, тройках. Ведение два шага бросок.	1	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
33.	Спортивные игры (баскетбол).	1	Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.
34.	Игра по правилам. Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста.	1	Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

35.	Тактические действия в игре.	1	Командные технико-тактические действия при защите и нападении.
36.	Контрольная работа «Баскетбол»	1	Тестовая работа по теме «Баскетбол»
3: Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)			
37.	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Профилактика вредных привычек . Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
38.	Акробатика. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1	Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений.
39.	Кувырок назад. Мостик. Упражнения на гибкость.	1	Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений.
40.	Комбинация акробатическая. Комплексы упражнений для профилактики утомления.	1	Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Комплексы упражнений для профилактики утомления.
41.	Мостик. Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	1	Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат).
42.	Длинный кувырок. Ласточка. Колесо.	1	Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений.
43.	Акробатика: выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Контрольная работа «Гимнастика».	1	Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности. Тестовая работа по разделу «Гимнастика»
44.	Опорный прыжок «Ноги врозь» через гимнастического козла. Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах	1	Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций.
45.	Современные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика.	1	Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений.
46.	Упражнения на тренажерах. Отжимания. Современные системы физического воспитания: атлетическая гимнастика.	1	Упражнения специальной физической и технической подготовки.

47.	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.	1	Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» - гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся.
48.	Комплексы упражнений лечебной физкультуры.	1	Составление комплексов упражнений лечебной физкультуры.
4: Лыжные гонки (16ч.) Волейбол (14ч.)			
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.
50.	Попеременный двушажный ход. Передвижение на лыжах.	1	Попеременно двушажный ход. Прохождение учебной дистанции 2 км.
51.	Техника безопасности при занятиях волейболом. История волейбола.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.
52.	Одновременный одношажный ход. Спуски с горы с поворотом.	1	Техника одновременного бесшажного хода. Спуски с горы с поворотом. Техника одновременного бесшажного хода.
53.	Техника одновременного бесшажного хода.	1	Техника одновременного бесшажного хода.
54.	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Передвижения волейболиста без мяча.	1	Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха. Передвижения волейболиста без мяча.
55.	Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях.	1	Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушки и 5 км — юноши (на результат).
56.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъемы и спуски.	1	Попеременно двухшажный ход. Бесшажный ход. Преодоление подъемов бегом на лыжах. Преодоление спусков в низкой стойке.
57.	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.	1	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
58.	Подъёмы, спуски, повороты, торможение	1	Преодоление подъемов бегом на лыжах. Преодоление спусков в низкой стойке, торможения и поворота «плугом».
59.	Коньковый ход. Торможение боковым соскальзыванием. Совершенствование техники	1	Коньковый ход. Знакомство с техникой торможения боковым соскальзыванием. Совершенствование техники передвижения

	передвижения ранее освоенными лыжными ходами.		ранее освоенными лыжными ходами.
60.	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке.	1	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
61.	Прохождение учебной дистанции 2 км.	1	Прохождение учебной дистанции 2 км.
62.	Попеременно-двухшажный ход . Прохождение дистанции. Техника одновременного бесшажного хода.	1	Попеременно-двухшажный ход . Прохождение дистанции. Техника одновременного бесшажного хода.
63.	Техника приема мяча двумя руками снизу, сверху двумя руками с перекатом на спине, в сторону.	1	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
64.	Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг	1	Прохождение учебной дистанции, переходы с попеременных ходов на одновременные.
65.	Техника лыжных переходов: прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой.	1	Прохождение учебной дистанции, переходы с одновременного хода на попеременные.
66.	Техника прямого нападающего удара.	1	Техника прямого нападающего удара.
67.	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1	Прохождение учебной дистанции чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов
68.	Правила прохождения соревновательных дистанций. Контрольная работа «Лыжная подготовка»	1	Основы организации проведения соревнований, правила судейства. Тестовая работа по теме «Лыжная подготовка»
69.	Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.	1	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
70.	Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения.	1	Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов.
71.	Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами	1	Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами.
72.	Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта.	1	Основы организации проведения соревнований, правила судейства.

73.	Специальные упражнения для развития физических качеств волейболиста.	1	Специальные упражнения для развития физических качеств волейболиста.
74.	Тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам.	1	Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в учебных условиях.
75.	Игра в волейбол по правилам. Тестовая работа «Волейбол».		Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям.
76.	Проведение банных процедур. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1	Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.
77.	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы как форма активного отдыха.	1	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).
78.	Измерение функциональных резервов организма. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.
5: Легкая атлетика (17 ч.)			
79.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Виды в легкой	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды

	атлетике. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).		для проведения занятий физической культурой. «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».
80.	Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1	Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни.
81.	Прыжки в длину с места; отталкивание и приземление.	1	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.
82.	Прыжки в высоту с разбега; переход через планку.	1	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.
83.	Прыжки в высоту способом «ножницы». Метание мяча с места.	1	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.
84.	Метание мяча в цель.	1	Метание мяча в цель.
85.	Эстафеты беговые, передача палочки. Беговые упражнения.	1	Беговые упражнения. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.
86.	Бег на короткие дистанции. Эстафета по кругу.	1	Беговые упражнения. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.
87.	Бег на средние дистанции, высокий старт. Подвижная игра.	1	Беговые упражнения. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.
88.	Развитие выносливости. Игра.	1	Беговые упражнения. Равномерный бег по дистанции.
89.	Бег на короткие дистанции; низкий старт. Стартовый разгон.	1	Беговые упражнения. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.
90.	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Игра.	1	Метание мяча на дальность. Равномерный бег по дистанции.
91.	Бег на средние дистанции; старт с опорой на одну руку.	1	Беговые упражнения. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.
92.	Промежуточная аттестация.	1	Контрольная работа по физической культуре.
93.	Развитие выносливости. Прикладная физическая подготовка. Полосы	1	Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в

	препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.		висе, лазанья и перелезания.
94.	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях.	1	Совершенствование техники ранее разученных упражнений: прыжковые и беговые. Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся).
95.	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. Основы организации проведения соревнований, правила судейства. <i>*Семейная эстафета «Веселые старты»</i>
6: Футбол (7 ч.)			
96.	Техника безопасности при занятиях футболом. Техника остановки мяча подошвой	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
97.	Техника остановки мяча грудью.	1	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
98.	Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
99.	Технико-тактические действия в защите и нападении.	1	Командные технико-тактические действия при защите и нападении.
100.	Специальные упражнения для развития физических качеств футболиста. Тестовая работа «Футбол».	1	Упражнения специальной физической и технической подготовки.
101.	Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол.	1	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
102.	Игра в футбол по правилам.	1	Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям.