

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 32 с углубленным изучением предметов
эстетического цикла» г. Уссурийска Уссурийского городского округа

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

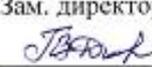
 /Чернушина Н.С./

Протокол № 1 от

«30» 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 /Дюндик В.П./

«30» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 32

 /Стаценко Ю.В./

приказ № 124/50 от

«04» 09 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

(указать учебный предмет, курс, дисциплина (модуль))

Уровень образования основное общее образование

6-9 класс

2022-26

учебный год

Пояснительная записка

Цель реализации программы - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место учебного курса в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 ч, из расчета 2 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 340 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю). С учетом наличия материально-технической базы, а также климатогеографических и региональных особенностей гимнастика и лыжная подготовка заменяется бадминтоном и добавляются часы на баскетбол.

УМК:

- «Физическая культура». 5–7 классы. Виленский М.Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. - М.: Просвещение 2013
- «Физическая культура». 8–9 классы. Виленский М.Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. - М.: Просвещение 2013
- рабочие программы 6–9 классы
- методические рекомендации, 6–9 классы
- тестовый контроль, 6–9 классы

С учетом наличия материально-технической базы, а также климатогеографических и региональных особенностей гимнастика и лыжная подготовка заменяется бадминтоном и добавляются часы баскетбола.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

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

В области нравственной культуры:

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

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

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

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета, курса 6-9 класс (ООП).

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

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию

физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность¹⁷

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.

¹⁷ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей.

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: ¹⁸ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика, спортивные игры).

Содержание учебного предмета (авторская программа).

V 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

¹⁸ Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены вовремя 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 самостоятельных занятий физическими упражнениями. 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 Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

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.

Строевые упражнения. 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.

Легкая атлетика. Высокий старт. Низкий 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). Прыжок в длину с места. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». 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.

Бадминтон. Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры. Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Бадминтон. Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских). Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

VI 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 дореволюционной 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. 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 по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. 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, темпинг-тест, 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;

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.
Строевые упражнения. 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.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Спортивные игры. **Баскетбол.** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Бадминтон. Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.
Строевые упражнения. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Бадминтон. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

VII 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). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

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.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Бадминтон. Удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи. Упражнения общей физической подготовки.

Подвижные игры. Правила и организация проведения подвижных игр. Техника безопасности при поведении подвижных игр.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м — *девочки*). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры. Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Бадминтон. Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Подвижные игры. Правила и организация проведения подвижных игр. Техника безопасности при поведении подвижных игр. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры.

VIII 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.

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, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. 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. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика вовремя и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

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 спортивной подготовкой. 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). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

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 для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. 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 с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры. Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Бадминтон. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения общей физической подготовки.

Подвижные игры. Правила и организация проведения подвижных игр. Техника безопасности при поведении подвижных игр. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра. Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Бадминтон. Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

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.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висячем положении, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Бадминтон. Техничко-тактические действия в нападении. Упражнения общей физической подготовки.

Подвижные игры. Правила и организация проведения подвижных игр. Техника безопасности при поведении подвижных игр. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях). Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

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. (Участие в квалификационных соревнованиях.) 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. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Бадминтон. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры.

**Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
6 класс**

№ урока	Тема урока	Предметные результаты	Дата проведения	Примечание (замечания по ходу реализации плана)
<i>Легкая атлетика 16 часов.</i>				
1	Высокий старт, бег с ускорением 30-40 м. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 40 м с высокого старта.		
2	Низкий старт, бег с ускорением 30 м. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.		
3	Низкий старт. Бег с ускорением 60 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		
4	Прыжок в длину с места Совершенствование отталкиванию, мягкому приземлению.	Уметь прыгать в длину с места.		
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10. Прыжок в длину с места.	Уметь прыгать в длину с места. Уметь бегать челночный бег на скорость.		
6	Бег 500 м. Метание малого мяча.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь правильно держать корпус тела.		
7	Метание малого мяча. 6-минутный бег.	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 6 мин.		
8	Метание малого мяча. Равномерный бег до 1.3 км.	Уметь метать на дальность.		
9	Бег на 1000 м. Игра «Лапта»	Уметь бегать в равномерном темпе.		
10	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.		
11	Прыжок в длину с разбега. Игра «Лапта».	Уметь прыгать в длину с разбега способом согнув ноги на дальность.		
12	Бег 1500 м.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
13	Бег 2000 м на выносливость.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
14	Бег по пересеченной местности. Полоса препятствия	Уметь преодолевать препятствия.		
15	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	Уметь прыгать в высоту с разбега.		
16	Подвижные игры. Силовые упражнения.	Уметь выполнять силовые упражнения.		
<i>Спортивные игры. Волейбол 16 часов.</i>				
17	Стойка волейболиста и передвижение игрока. Верхняя передача мяча. Инструктаж по ТБ.	Уметь правильно выполнять верхнюю передачу мяча.		
18	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной. Верхняя передача мяча.	Уметь правильно выполнять верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).		

19	Верхняя передача мяча. Игра в пионербол. Развитие координационных качеств.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).		
20	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной.	Уметь мягко выполнить верхнюю передачу набивного мяча (мягкая и плавная работа кистей при передаче мяча).		
21	Учебная игра «Пионербол». Силовые упражнения.	Уметь играть в «Пионербол».		
22	Согласование движений рук и ног при верхней передаче мяча. Развитие прыгучести и быстроты.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.		
23	Учебная игра «Пионербол». Силовые упражнения.	Уметь играть в «Пионербол».		
24	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча.		
25	Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча.		
26	Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	Уметь изменять траекторию и направление полета мяча.		
27	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча.	Уметь выполнить нижнюю прямую подачу мяча.		
28	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча.	Уметь выполнить нижнюю прямую подачу мяча.		
29	Учебная игра «Пионербол». Силовые упражнения.	Уметь играть в «Пионербол».		
30	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча.		
31	Учебная игра «Пионербол». Силовые упражнения.	Уметь играть в «Пионербол».		
32	Подвижные игры. Силовые упражнения.	Уметь играть в подвижные игры.		
Спортивные игры. Бадминтон 8 часов.				
33	Ознакомление с разделом программы по бадминтону и с правилами техники безопасности. Подвижные игры.	Уметь выполнять силовые упражнения.		
34	Перемещение по площадке в четыре точки. Упражнения специальной физической подготовки.	Уметь играть в «Бадминтон».		
35	Совершенствование техники выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки.			
36	Совершенствование техники передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.			
37	Одиночная игра. Упражнения специальной физической подготовки.			

38	Совершенствование техники выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки.	Уметь выполнять силовые упражнения.		
39	Совершенствование техники передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.			
40	Одиночная игра. Упражнения специальной физической подготовки.	Уметь играть в «Бадминтон».		
<i>Спортивные игры. Баскетбол 14 часов.</i>				
41	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Уметь выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.		
42	Ловля мяча двумя руками и передача от груди на месте в тройках.	Уметь выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди в тройках.		
43	Совершенствование передвижения, остановки, бросков мяча в кольцо.			
44	Совершенствование передвижения, остановки, бросков мяча в кольцо.			
45	Совершенствование остановки в два шага. Совершенствование бросков мяча в кольцо двумя руками от головы и одной рукой от плеча.			
46	Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
47	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
48	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
49	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
50	Совершенствование передвижения, остановки, бросков мяча в кольцо.	Уметь выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди в тройках.		
51	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
52	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
53	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-	Уметь играть в баскетбол по упрощённым		

	баскетбол.	правилам, выполнять правильно технические действия.		
54	Учебная игра «Баскетбол». Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол.		
Легкая атлетика 14 часов.				
55	Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом перешагивания.	Уметь прыгать в высоту с разбега.		
56	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	Уметь прыгать в высоту с разбега.		
55	6-минутный бег. Метание малого мяча.	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 мин. Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча.		
57	Метание малого мяча.	Уметь правильно держать корпус тела.		
58	Бег на 1000 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 6-8 м.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
59	Полоса препятствия с 4-5 препятствиями.	Уметь преодолевать полосу препятствия.		
60	Бег 1500 м.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
61	Бег 2000 м на выносливость.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
62	Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.		
63	Бег 500 метров.	Уметь пробегать с максимальной скоростью.		
64	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.		
65	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.		
66	Челночный бег 3x10. Совершенствование мягкому приземлению в прыжке в длину с места.	Уметь бегать челночный бег на скорость. Уметь прыгать в длину с места.		
67	Совершенствование отталкиванию в прыжке в длину с места.	Уметь прыгать в длину с места.		
68	Подвижные игры. Силовые упражнения.	Уметь играть в подвижные игры.		

**Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
7 класс**

№ урока	Тема урока	Предметные результаты	Дата проведения	Примечание (замечания по ходу реализации плана)
<i>Легкая атлетика 16 часов.</i>				
1	Высокий старт, бег с ускорением 30-40 м. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 40 м с высокого старта.		
2	Низкий старт, бег с ускорением 30 м. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.		
3	Низкий старт. Бег с ускорением 60 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		
4	Прыжок в длину с места. Совершенствование отталкивания.	Уметь прыгать в длину с места.		
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10. Прыжок в длину с места.	Уметь прыгать в длину с места. Уметь бегать челночный бег на скорость.		
6	Бег 500 м. Метание малого мяча.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь правильно держать корпус тела.		
7	Метание малого мяча. 6-минутный бег.	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 6 мин.		
8	Метание малого мяча. Равномерный бег до 1.3 км.	Уметь метать на дальность.		
9	Бег на 1000 м. Игра «Лапта».	Уметь бегать в равномерном темпе.		
10	Эстафетный бег. Игра «Лапта».	Уметь передавать эстафетную палочку.		
11	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.		
12	Прыжок в длину с разбега. Игра «Лапта».	Уметь прыгать в длину с разбега способом согнув ноги на дальность.		
13	Бег 1500 м.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
14	Бег 2000 м на выносливость.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
15	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	Уметь прыгать в высоту с разбега.		
16	Подвижные игры. Силовые упражнения.	Уметь выполнять силовые упражнения.		
<i>Спортивные игры. Волейбол 16 часов.</i>				
17	Стойка волейболиста и передвижение игрока. Верхняя передача мяча. Инструктаж по ТБ.	Уметь правильно выполнять верхнюю передачу мяча.		
18	Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	Уметь играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.		

19	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной.	Уметь играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.		
20	Верхняя передача мяча. Игра в волейбол.	Уметь играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.		
21	Верхняя передача мяча. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготровку для верхней передачи мяча.		
22	Согласование движений рук и ног при верхней передаче мяча. Развитие прыгучести и быстроты.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.		
23	Учебная игра «Волейбол». Силовые упражнения.	Уметь играть в «Волейбол».		
24	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной. Верхняя передача мяча.	Уметь правильно выполнять верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).		
25	Верхняя передача мяча. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).		
26	Учебная игра «Волейбол». Силовые упражнения.	Уметь играть в «Волейбол».		
27	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча.	Уметь выполнить нижнюю прямую подачу мяча.		
28	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча.	Уметь выполнить нижнюю прямую подачу мяча.		
29	Верхняя и нижняя передача. Прием мяча снизу.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.		
30	Прием мяча сверху и снизу. Игра волейбол.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.		
31	Учебная игра «Волейбол». Силовые упражнения.	Уметь играть в «Волейбол».		
32	Подвижные игры. Силовые упражнения.	Уметь играть в подвижные игры.		
<i>Спортивные игры. Бадминтон 8 часов.</i>				
33	Ознакомление с разделом программы по бадминтону и с правилами техники безопасности. Подвижные игры.	Уметь выполнять силовые упражнения.		
34	Совершенствование техники выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов на сетке.	Уметь играть в «Бадминтон».		
35	Совершенствование техники передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.			
36	Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.			
37	Одиночная игра. Упражнения специальной физической подготовки.			

38	Совершенствование техники выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов на сетке.			
39	Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.			
40	Одиночная игра. Упражнения специальной физической подготовки.			
Спортивные игры. Баскетбол 14 часов.				
41	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Уметь выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.		
42	Ловля мяча двумя руками и передача от груди на месте в тройках.		Уметь выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди в тройках.	
43	Совершенствование передвижения, остановки, бросков мяча в кольцо.			
44	Совершенствование передвижения, остановки, бросков мяча в кольцо.			
45	Совершенствование остановки в два шага. Совершенствование бросков мяча в кольцо двумя руками от головы и одной рукой от плеча.			
46	Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
47	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
48	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
49	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
50	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
51	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
52	Броски мяча в кольцо с разного расстояния. Игра баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические		

		действия.		
53	Учебная игра «Баскетбол». Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол.		
54	Учебная игра «Баскетбол». Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол.		
<i>Легкая атлетика 14 часов.</i>				
55	Совершенствование разбега в прыжках в высоту	Уметь прыгать в высоту с разбега.		
56	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	Уметь прыгать в высоту с разбега.		
57	6-минутный бег.	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 мин.		
58	Метание малого мяча. Равномерный бег до 1 км.	Уметь правильно держать корпус тела. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.		
59	Бег на 1000 м.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
60	Эстафетный бег. Игра «Лапта».	Уметь передавать эстафетную палочку.		
61	Бег 1500 м.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
62	Бег 2000 м на выносливость.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
63	Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.		
64	Бег 500 метров.	Уметь пробегать с максимальной скоростью.		
65	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.		
66	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		
67	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10.	Уметь прыгать в длину с места. Уметь бегать челночный бег на скорость.		
68	Силовые упражнения. Игра «Лапта».	Уметь выполнять силовые упражнения. Уметь играть в «Лапту»		

**Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
8 класс**

№ урока	Тема урока	Предметные результаты	Дата проведения	Примечание (замечания по ходу реализации плана)
<i>Легкая атлетика 16 часов.</i>				
1	Высокий, бег с ускорением 30-40 м. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 40 м с высокого старта.		
2	Низкий старт, бег с ускорением 30 м. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.		
3	Низкий старт. Бег с ускорением 60 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		
4	Прыжок в длину с места. Совершенствование отталкивания и мягкого приземления.	Уметь прыгать в длину с места.		
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10. Прыжок в длину с места.	Уметь бегать челночный бег на скорость. Уметь прыгать в длину с места.		
6	Метание малого мяча. Бег 500 м.	Уметь правильно держать корпус тела. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.		
7	6-минутный бег. Метание малого мяча.	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 мин. Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча.		
8	Метание малого мяча. Равномерный бег до 1.3 км.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
9	Бег на 1000 м. Игра «Лапта».	Уметь бегать в равномерном темпе.		
10	Эстафетный бег. Игра «Лапта».	Уметь передавать эстафетную палочку.		
11	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Уметь прыгать в длину с разбега способом согнув ноги на дальность.		
12	Прыжок в длину с разбега. Игра «Лапта».	Уметь прыгать в длину с разбега.		
13	Бег 2000 м.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
14	Бег 3000 м на выносливость.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
15	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	Уметь прыгать в высоту с разбега.		
16	Подвижные игры. Силовые упражнения.	Уметь выполнять силовые упражнения.		
<i>Спортивные игры. Волейбол 16 часа.</i>				
17	Стойка волейболиста и передвижение игрока. Верхняя передача мяча. Инструктаж по ТБ.	Уметь правильно выполнять верхнюю передачу мяча.		
18	Верхняя передача мяча. Игра в волейбол.	Уметь играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.		

19	Верхняя передача мяча. Игра в волейбол.	Уметь играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.			
20	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной. Верхняя передача мяча.	Уметь правильно выполнять верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).			
21	Верхняя передача мяча. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).			
22	Учебная игра «Волейбол». Силовые упражнения.	Уметь играть в «Волейбол».			
23	Согласование движений рук и ног при верхней передаче мяча. Развитие прыгучести и быстроты.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.			
24	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в волейбол.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.			
25	Верхняя передача мяча. Игра в волейбол.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча.			
26	Учебная игра «Волейбол». Силовые упражнения.	Уметь играть в «Волейбол».			
27	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча.	Уметь выполнить нижнюю прямую подачу мяча.			
28	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча.	Уметь выполнить нижнюю прямую подачу мяча.			
29	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в волейбол.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.			
30	Верхняя передача мяча. Игра в волейбол.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча.			
31	Учебная игра «Волейбол». Силовые упражнения.	Уметь играть в «Волейбол».			
32	Подвижные игры. Силовые упражнения.	Уметь играть в подвижные игры.			
<i>Спортивные игры. Бадминтон 8 часов.</i>					
33	Ознакомление с разделом программы по бадминтону и с правилами техники безопасности. Подвижные игры.	Уметь выполнять силовые упражнения.			
34	Перемещение по площадке в четыре точки. Упражнения специальной физической подготовки.	Уметь играть в «Бадминтон».			
35	Совершенствование техники передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.				
36	Совершенствование «перевода» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.		Уметь играть в «Бадминтон».		
37	Одиночная игра. Упражнения специальной физической подготовки.				
38	Совершенствование техники передвижения в передней				

	зоне площадки с выполнением ударов на сетке.			
39	Совершенствование «перевода» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.	Уметь играть в «Бадминтон».		
40	Парная игра. Упражнения специальной физической подготовки.			
Спортивные игры. Баскетбол 14 часов.				
41	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Уметь выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.		
42	Ловля мяча двумя руками и передача от груди на месте в тройках.		Уметь выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди в тройках.	
43	Совершенствование передвижения, остановки, бросков мяча в кольцо.			
44	Совершенствование передвижения, остановки, бросков мяча в кольцо.			
45	Совершенствование остановки в два шага. Совершенствование бросков мяча в кольцо двумя руками от головы и одной рукой от плеча.			
46	Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
47	Ловля мяча двумя руками и передача от груди на месте в тройках.			
48	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.			
49	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.			
50	Учебная игра «Баскетбол». Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол.		
51	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
52	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.			
53	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
54	Учебная игра «Баскетбол». Терминология баскетбола.		Уметь играть в баскетбол.	
Легкая атлетика 14 часов.				
55	Инструктаж по ТБ. Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом перешагивания.	Уметь прыгать в высоту с разбега.		
56	6-минутный бег.	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 мин.		

57	Метание малого мяча. Равномерный бег до 1 км.	Уметь правильно держать корпус тела. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.		
58	Метание малого мяча. Игра «Лапта».	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча.		
59	Бег на 1000 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 6-8 м.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
60	Эстафетный бег. Игра «Лапта».	Уметь передавать эстафетную палочку.		
61	Бег 2000 м.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
62	Бег 3000 м на выносливость.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
63	Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.		
64	Бег 500 метров.	Уметь пробегать с максимальной скоростью.		
65	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.		
66	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 60 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		
67	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10. Игра «Лапта».	Уметь прыгать в длину с места. Уметь бегать челночный бег на скорость.		
68	Силовые упражнения. Игра «Лапта».	Уметь выполнять силовые упражнения. Уметь играть в «Лапту»		

**Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
9 класс**

№ урока	Тема урока	Предметные результаты	Дата проведения	Примечание (замечания по ходу реализации плана)
<i>Легкая атлетика 16 часов.</i>				
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, бег с ускорением 30-40 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 40 м с низкого старта.		
2	Низкий старт, бег с ускорением 30 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.		
3	Низкий старт. Бег с ускорением 60 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		
4	Челночный бег 3х10. Игра «Лапта».	Уметь бегать челночный бег на скорость. Уметь играть по правилам игры.		
5	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча.	Уметь прыгать в длину с места. Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча.		
6	Метание малого мяча.	Уметь метать на дальность.		
7	Эстафетный бег. Игра «Лапта».	Уметь передавать эстафетную палочку. Уметь играть по правилам игры.		
8	6-минутный бег.	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 мин.		
9	Игра «Лапта». Отбивание мяча битой, бег с ускорением, выбивание соперников мячом.	Уметь играть по правилам игры.		
10	Бег 500 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 6-8 м.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь метать мяч в цель		
11	Бег на 1000 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
12	Бег 2000 м.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
13	Игра «Лапта». Отбивание мяча битой, бег с ускорением, выбивание соперников мячом.	Уметь играть по правилам игры.		
14	Бег 3000 м на выносливость.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
15	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	Уметь прыгать в высоту с разбега.		
16	Подвижные игры. Силовые упражнения.	Уметь выполнять силовые упражнения.		
<i>Спортивные игры. Волейбол 16 часа.</i>				
17	Ознакомление с разделом программы по волейболу и с правилами техники безопасности на занятиях. Перемещения, передача мяча двумя руками сверху.	Уметь правильно выполнять верхнюю передачу мяча.		

18	Передача мяча сверху во встречных колоннах. Прием мяча снизу после перемещения. Прием снизу и передача сверху стоя на месте.	Уметь правильно выполнять верхнюю передачу мяча и прием снизу.		
19	Игра «Волейбол». Судейство игры.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Уметь судить игру.		
20	Передача мяча двумя руками сверху у сетки без перемещения. Прием снизу и нижняя, прямая подача.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготровку для верхней передачи мяча.		
21	Передача мяча двумя руками у сетки и через сетку. Прием снизу на месте и после перемещения. Нижняя, прямая подача.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Уметь выполнять подачу мяча.		
22	Игра «Волейбол». Судейство игры.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Уметь судить игру.		
23	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Нижняя, прямая подача из-за лицевой линии. Прием снизу. Оценить передачу двумя руками сверху в парах через сетку.	Уметь изменить направление полета мяча. Уметь выполнять передачу двумя руками сверху в парах через сетку.		
24	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Отбивания мяча кулаком через сетку. Контрольный норматив: передача мяча сверху у стены.	Уметь выполнять передачу мяча сверху у стены.		
25	Игра «Волейбол». Судейство игры.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Уметь судить игру.		
26	Передачи сверху и прием снизу через сетку. Многократные передачи двумя руками над собой и перед собой.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча.		
27	Оценить нижнюю, прямую подачу. Многократные передачи над собой и приемов мяча снизу.	Уметь выполнять нижнюю, прямую подачу. Уметь выполнять многократные передачи над собой		
28	Передачи сверху и прием снизу через сетку. Многократные передачи двумя руками над собой и перед собой.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча.		
29	Игра «Волейбол». Судейство игры.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Уметь судить игру.		
30	Прямой нападающий удар и блокирование. Многократные передачи двумя руками нижним приемом.	Уметь выполнять прямой нападающий удар и блокирование.		
31	Игра «Волейбол». Судейство игры.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Уметь судить игру.		
32	Подвижные игры. Силовые контрольные упражнения.	Уметь играть в подвижные игры.		
Спортивные игры. Бадминтон 8 часов.				

33	Ознакомление с разделом программы по бадминтону и с правилами техники безопасности. Подвижные игры.	Уметь выполнять силовые упражнения.			
34	Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки.		Уметь играть в «Бадминтон».		
35	Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху.				
36	Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сбоку открытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: закрытой стороной ракетки.				
37	Прием атакующего удара Одиночная игра.			Уметь играть в «Бадминтон».	
38	Прием атакующего удара Парная игра. Судейство.	Уметь играть в «Бадминтон».			
39	Прием атакующего удара Одиночная игра.	Уметь играть в «Бадминтон».			
40	Прием атакующего удара Парная игра. Судейство.	Уметь играть в «Бадминтон».			
<i>Спортивные игры. Баскетбол 14 часов.</i>					
41	Совершенствование передвижения, остановки, ведению мяча бегом, ловли и передачи мяча. Повторение стойки баскетболиста, держания мяча, ведения мяча шагом, передача его двумя руками от груди, остановки	Уметь выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди. Уметь выполнять ведение и передачу мяча двумя руками со сменой мест. Уметь выполнять броски мяча в кольцо.			
42	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой мест, ведение мяча бегом в среднем темпе. Передвижения, остановки, бросков мяча в кольцо.				
43	Остановка в два шага. Бросок мяча в кольцо двумя руками от головы и одной рукой от плеча.				
44	Передвижения, остановки, ведения мяча бегом, ловли и передачи мяча, бросок мяча в кольцо. Остановка после ведения мяча бегом и передаче мяча одной рукой от груди.				
45	Совершенствование остановки в два шага. Совершенствование бросков мяча в кольцо двумя				

	руками от головы и одной рукой от плеча.			
46	Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
47	Бросок мяча в корзину в движении. Остановка после ведения бегом и передача мяча одной рукой от груди, плеча.	Уметь выполнять бросок мяча в корзину в движении. Уметь выполнять передачу мяча одной рукой от груди и плеча.		
48	Челночный бег с баскетбольным мячом. Бросок мяча от плеча после ведения. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
49	Штрафной бросок. Броски мяча в корзину, ранее изученными способами. Игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
50	Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
51	Бросок мяча в корзину в движении. Остановка после ведения бегом и передача мяча одной рукой от груди, плеча.	Уметь выполнять бросок мяча в корзину в движении. Уметь выполнять передачу мяча одной рукой от груди и плеча.		
52	Челночный бег с баскетбольным мячом. Бросок мяча от плеча после ведения. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
53	Штрафной бросок. Броски мяча в корзину, ранее изученными способами. Игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
54	Учебная игра «Баскетбол». Терминология баскетбола, судейство.	Уметь играть в баскетбол. Уметь судить игру.		
Легкая атлетика 14 часов.				
55	Правила безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом перешагивания.	Уметь прыгать в высоту с разбега.		
56	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	Уметь прыгать в высоту с разбега.		
57	6-минутный бег.	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 мин.		
58	Метание малого мяча. Равномерный бег до 1 км.	Уметь правильно держать корпус тела.		
59	Бег на 1000 м.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
60	Бег 2000 м.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
61	Бег 3000 м на выносливость.	Уметь бегать в равномерном темпе.		

62	Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.		
63	Бег 500 метров. Игра «Лапта».	Уметь пробегать с максимальной скоростью. Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча.		
64	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.		
65	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 60 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		
66	Челночный бег 3х10. Игра «Лапта».	Уметь бегать челночный бег на скорость. Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча.		
67	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег.	Уметь прыгать в длину с места. Уметь передавать эстафетную палочку.		
68	Игра «Лапта». Отбивание мяча битой, бег с ускорением, выбивание соперников мячом.	Уметь играть по правилам игры.		