

СОГЛАСОВАНО.
Руководитель ШМО
Бывальцева Е.А
Протокол №1
заседания ШМО
от «30»08.2023г.

ПРИНЯТО НА
ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ.

Протокол № 10
от « 31 » 0 8. 2023г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ
Игринской СОШ № 1
А.А.Корепанов
Приказ № 74
от «31» 08.2023г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Игринская средняя общеобразовательная школа № 1



Рабочая программа

Наименование учебного предмета **Физическая культура**

Уровень общего образования **основное общее образование**

Класс/классы **7,8,9**

Педагоги **Бывальцева Е.А., Дзюин Р.А, ПевеньМ.Г,Феоктистова И.П.**

Учебный год реализации программы **2023- 2024год.**

Количество часов по учебному плану всего **102 ч.; в неделю 3 ч. В 7,8,9 классах**

99ч.: в неделю 3 часа в 9 классах

Часы учебного плана (обязательная часть)**102ч.**

Часы из части, формируемой участниками образовательных отношений

Планирование составлено на основе ООП НОО МБОУ Игринской СОШ №1, ООП ООО МБОУ Игринской СОШ №1, ООП СОО МБОУ Игринской СОШ №1

Учебник/и Физическая культура.5-7 класс для общеобразовательных школ., М.Я

ВиленкинИ.М.Туревский., АО «Издательство «Просвещение»

Физическая культура.8-9 класс для общеобразовательных учреждений., В.И. Лях, А.А. Зданевич АО «Издательство «Просвещение».

Рабочую программу составил (и) Дзюин Р.А.

Игра, 2023г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные **регулятивные учебные действия:**

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы

упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Целевые приоритеты воспитания

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования.

Гражданское воспитание

Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.

Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России,

реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.

Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.

Патриотическое воспитание

Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

Духовно-нравственное воспитание

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

Эстетическое воспитание

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния

на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Трудовое воспитание

Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.

Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.

Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.

Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

Экологическое воспитание

Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.

Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

Ценности научного познания

Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

Ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).

Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в

естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

Содержание обучения в 7 классе.

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

163.5.2. Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

163.5.3. Физическое совершенствование.

163.5.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

163.5.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

163.5.3.2.1. Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

163.5.3.2.2. Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

163.5.3.2.3. Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

163.5.3.2.4. Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками

снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

163.5.3.2.5. Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 8 классе.

163.6.1. Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

163.6.2. Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

163.6.3. Физическое совершенствование.

163.6.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

163.6.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

163.6.3.2.1. Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

163.6.3.2.2. Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

163.6.3.2.3. Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

163.6.3.2.4. Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

163.6.3.2.5. Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

163.6.3.2.6. Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 9 классе.

163.7.1. Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

163.7.2. Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

163.7.3. Физическое совершенствование.

163.7.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

163.7.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

163.7.3.2.1. Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

163.7.3.2.2. Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

163.7.3.2.3. Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции:

попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

163.7.3.2.4. Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

163.7.3.2.5. Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

163.7.3.2.6. Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

163.8. Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

163.8.1. Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

163.8.2. Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальной скоростью. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и сбориением малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

163.8.3. Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

163.8.4. Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание

малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

163.8.5. Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

163.8.6. Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

163.8.7. Специальная физическая подготовка.

163.8.7.1. Модуль «Гимнастика».

163.8.7.1.1. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

163.8.7.1.2. Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

163.8.7.1.3. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

163.8.7.1.4. Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

163.8.7.2. Модуль «Лёгкая атлетика».

163.8.7.2.1. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

163.8.7.2.2. Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него.

Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

163.8.7.2.3. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

163.8.7.2.4. Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

163.8.7.3. Модуль «Зимние виды спорта».

163.8.7.3.1. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

163.8.7.3.2. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

163.8.7.3.3. Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

163.8.7.4. Модуль «Спортивные игры».

163.8.7.4.1. Баскетбол.

1) развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты;

2) развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе;

3) развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры;

4) развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

163.8.1.4.2. Футбол.

163.8.1.4.2.1. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения.

Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

163.8.1.4.2.2. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

163.8.1.4.2.3. Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата

I – виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

- Слушание объяснений учителя.
- Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
- Самостоятельная работа с учебником.
- Работа с научно-популярной литературой.
- Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
- Систематизация учебного материала.

II – виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

- Наблюдение за демонстрациями учителя.
- Просмотр учебных фильмов.
- Анализ графиков, таблиц, схем.
- Анализ проблемных ситуаций.

III – виды деятельности с практической (опытной) основой:

- Работа с раздаточным материалом.
- двигательная деятельность,
- спортивные состязания,
- самостоятельные спортивные игры и упражнения.

Проектная и учебно-исследовательская деятельность учащихся

Темы проектов:

7 класс

Возможности физкультуры и спорта в воспитании личности человека.

Волейбол: игра и история.

Воспитание волевых качеств посредством занятия физической культурой и спортом.

Восстановление организма после физической нагрузки.

Выдающийся гимнаст и его спортивные достижения.

Выносливость человека.

Гигиена спортивной обуви и одежды.

Гигиена физической культуры.

Двигательная активность.

История развития гимнастики в России и мире.

Компьютер и физическое здоровье.

Легкая атлетика – королева спорта.

Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Плавание как спортивная дисциплина: история и правила.

8 класс

История возникновения и последующего развития избранного вида спорта (легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, лыжного спорта, волейбола, футбола) в России.

Национальные виды спорта.

Наши спортсмены – олимпийские чемпионы.

Организация и проведение соревнований по (легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу).

Основные упражнения для развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные методы выполнения этих упражнений.

Особенности проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу и т.д.).

Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, подготовки мест занятий.

Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Развитие мускулатуры грудных мышц.

Релаксация как метод реабилитации спортсменов.

Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.

Скоростно-силовая подготовка спортсменов.

Современные и традиционные оздоровительные системы.

9 класс

Влияние активных занятий спортом на развитие учащихся 9-х классов.

Личности в современном олимпийском движении.

Международное спортивное движение.

Менеджмент и маркетинг в спорте. Инвестиции в спорт.

Место гимнастики в системе физического воспитания.

Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.

Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Пристрастие, уносящее здоровье.

Русские национальные виды спорта и игры народов мира.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Спорт и допинг.

Спорт, каким он нужен миру.

Тестирование физической подготовленности (организация и проведение тестирования).

Туристические соревнования.

Физическая культура и олимпийское движение в России.

Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями.

Физкультура, спорт, здоровье – будущее России.

Календарно-тематическое планирование 7 класс

Раздел	Количество часов для изучения раздела	№ урока	Тема урока	Дата по плану
Легкая атлетика	12	1	Вводный ИОТ №2.05-04.2020. ИОТ № 209.05-03.2020г.Эстафеты. Игры подвижные. Высокий старт. Нормативы ГТО.	1
		2	ИОТ № 209.05-03.2020г.Прыжки в длину с места, бег 30 м. Тест по физической подготовленности. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	1
		3	ИОТ № 209.05-03.2020г.Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции(50-60м).Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Многоскоки.	1
		4	ИОТ № 209.05-03.2020г.Низкий старт. Бег 60м. Финиширование. Челночный бег3х10м. Развитие скоростных качеств. Игра Самоконтроль-т.	2
		5	ИОТ № 209.05-03.2020г.Бег 400м. Прыжки в длину с разбега. Круговая тренировка.	2
		6	ИОТ № 209.05-03.2020г.Прыжки в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.Бег 500м. Футбол.	2
		7	ИОТ № 209.05-03.2020г.Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега. Игра лапта Ловля мяча от партнера. Эстафета 4х200.	3
		8	ИОТ № 209.05-03.2020г.Бег 2000м Подвижные игры Удары битой по мячу. Расстановка игроков.Ловля мяча от партнера. Игра в лапту Дыхание.	3
		9	ИОТ № 209.05-03.2020г.Русская лапта Удары битой по мячу. Расстановка игроков. Бег 6-ти минутный.	3
		10	ИОТ № 209.05-03.2020г.Кросс до 2км с основами туристской подготовки. Полоса препятствий. Технические действия игрока в игре в лапту.	4
		11	ИОТ № 209.05-03.2020г.Тактические действия игрока внападении. Удары битой по мячу. Ловля мяча от партнера. Игра. Бег до 2км.	4
		12	ИОТ № 209.05-03.2020г.Тест по л/а. Тактика игры в нападении в лапту.	4
БАСКЕТБОЛ	18	13	ИОТ №211.05-03.2020г. Стойки, перемещения, остановки и повороты баскетболиста (с мячом и без мяча).	5

		14	ИОТ№211.05-03.2020г. Перемещения в стойке, перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами, ловля и передача двумя руками от груди броски мяча.	5
		15	ИОТ№211.05-03.2020г.Передача мяча в парах с продвижением вперед, ведение мяча с обводкой стоек, учебная игра.Броски с места.	5
		16	ИОТ№211.05-03.2020г. Передача мяча в тройках с продвижением вперед, бросок мяча.Индивидуальные действия защитников. Оказание медпомощи при ушибах.	6
		17	ИОТ №211.05-03.2020г.бросок мяча по кольцу на точность. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Индивидуальные действия защитников жесты судьи.	6
		18	ИОТ№211.05-03.2020г. Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении, Бросок одной рукой от плеча и двумя руками от груди, бросок одной рукой от головы после получения мяча в движении. Игра.	6
		19	ИОТ№211.05-03.2020г. Вырывание и выбивание мяча на месте, ведение мяча с обводкой, бросок в прыжке двумя руками сверху и от плеча с места, игра. Индивидуальные действия нападающего презентация.	7
		20	ИОТ№211.05-03.2020г. Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении, ловля-передача-ведение-бросок. Учебная Игра. Индивидуальные действия нападающего.	7
		21	ИОТ№211.05-03.2020г. Вырывание и выбивание мяча на месте, ведение мяча с обводкой, бросок в прыжке двумя руками сверху и от плеча с места, игра.	7
		22	ИОТ №211.05-03.2020г. Бросок одной рукой от плеча и двумя руками от груди. Выбивание мяча при ведении, двусторонняя игра. Индивидуальные действия нападающего.	8
		23	ИОТ№211.05-03.2020г. Бросок одной рукой от плеча и двумя руками от груди. Выбивание мяча при ведении, двусторонняя игра. Индивидуальные действия нападающего.	8
		24	ИОТ№211.05-03.2020г. Круговая тренировка, Совершенствование техники броска после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра в б/б.	8
		25	ИОТ №211.05-03.2020г. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача,	9

			ведение, бросок. Игра по упрощённым правилам мини - б/б.	
		26	ИОТ№211.05-03.2020г. Нападение быстрым прорывом. Развитие двигательных качеств.Стрит-бол.	9
		27	ИОТ№211.05-03.2020г. Нападение быстрым прорывом. Развитие двигательных качеств.	9
		28	ИОТ№211.05-03.2020г. Учебная игра в б/б. Броски после ведения, штрафные броски. Нападение и защита в б/б.	10
		29	ИОТ №211.05-03.2020г.Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощённым правилам мини - б/б.	10
		30	ИОТ №211.05-03.2020г.Тест по баскетболу. Игра-соревнование.	10
Волейбол	18	31	ИОТ №211.05-03.2020г. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощённым правилам волейбола.	11
		32	ИОТ №211.05-03.2020г. Стойка. Передача и прием мяча сверху и снизу.	11
		33	ИОТ №211.05-03.2020г Стойка и передвижение игрока. Передача и прием мяча сверху .	11
		34	ИОТ №211.05-03.2020г. Передвижение игрока. Передача и прием мяча сверху и снизу.	12
		35	ИОТ №211.05-03.2020г. Прием мяча сверху и снизу.	12
		36	ИОТ №211.05-03.2020г. Нижняя прямая подача.	12
		37	ИОТ №211.05-03.2020г. Передача и прием мяча сверху и снизу через сетку. Нижняя прямая подача.	13
		38	ИОТ №211.05-03.2020г. Нижняя прямая подача. Прием после подачи.	13
		39	ИОТ № 053-2016г. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки Игра в нападении в зоне 3.	13
		40	ИОТ №211.05-03.2020г. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Игра по упрощённым правилам.	14
		41	ИОТ№211.05-03.2020г. Прием подачи. Игра по упрощённым правилам.	14
		42	ИОТ№211.05-03.2020г. Верхняя прямая подача по зонам. Игра по упрощённым правилам.	14
		43	ИОТ №211.05-03.2020г. Прием подачи. Верхняя прямая подача по зонам Игра по упрощённым правилам.	15
		44	ИОТ №211.05-03.2020г. Прямой нападающий удар после подбрасывания мячапартнёром. Игра по упрощённым	15

			правилам.	
		45	ИОТ № 211.05-03.2020г. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. Тест.	15
		46	ИОТ № 211.05-03.2020г. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	16
		47	ИОТ № 211.05-03.2020г. Тест по волейболу. Игра учебная.	16
		48	ИОТ № 211.05-03.2020г. Игра по упрощённым правилам.	16
Лыжная подготовка	23	49	Повторный ИОТ № 2.05-04.2020г. ИОТ № 210.05-03.2020г. Попеременный двухшажный ход. Температурный режим.	17
		50	ИОТ № 210.05-03.2020г. Температурный режим. Смазка лыж. Подбор мази и парафинов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	17
		51	ИОТ № 210.05-03.2020г. Совершенствование техники Одновременных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. 1 км на время.	17
		52	ИОТ № 210.05-03.2020г. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Качество-выносливость.	18
		53	ИОТ № 210.05-03.2020г. Техники Одновременных, Попеременных ходов. Контрольная гонка на 2 км.	18
		54	ИОТ № 210.05-03.2020г. Совершенствование одновременных лыжных ходов. Игры и эстафеты. Скоростно-силовая подготовка лыжника-т	18
		55	ИОТ № 210.05-03.2020г. Эстафеты на лыжах Поворот в движении переступанием.	19
		56	ИОТ № 210.05-03.2020г. Совершенствование техники конькового хода, торможения плугом, упором.	19
		57	ИОТ № 210.05-03.2020г. Поворот на месте махом. 4 км с попеременной скоростью. Закаливание зимой-т.	19
		58	ИОТ № 210.05-03.2020г. Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 3 км.	20
		59	ИОТ № 210.05-03.2020г. Эстафеты с применением конькового хода с палками	20

			и без палок.	
		60	ИОТ № 210.05-03.2020г. Лыжные гонки – свободный ход – 2-3 км.	20
		61	ИОТ № 210.05-03.2020г.Коньковый ход:попеременные и одновременные.	21
		62	ИОТ № 210.05-03.2020г. Коньковый ход:попеременные и одновременные. Дистанция 2км.	21
		63	ИОТ № 210.05-03.2020г. Коньковый ход:попеременные и одновременные. Дистанция 3км.	21
		64	ИОТ № 210.05-03.2020г. Попеременный четырехшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	22
		65	ИОТ № 210.05-03.2020г. Совершенствование навыков катания с горы, спусков и подъёмов, торможении, поворотов. Подъем в гору скользящим шагом.	22
		66	ИОТ № 210.05-03.2020г. Совершенствование навыков катания с горы, спусков и подъёмов, торможений, поворотов. Подъем в гору скользящим шагом.	22
		67	ИОТ № 210.05-03.2020г. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Катание с горки.	23
		68	ИОТ № 210.05-03.2020г. Игры, катание с горок. Преодоление контр уклонов.	23
		69	ИОТ № 210.05-03.2020г. Прохождение дистанции до,5км.	23
		70	ИОТ № 210.05-03.2020г. Тест по лыжной подготовке.	24
		71	ИОТ № 210.05-03.2020г. Игры, катание с горок. Преодоление контр уклонов.	24
Гимнастика	18	72	ИОТ № 208.05-03.2020г. Строевые упражнения. Повторение ранее пройденных прыжков со скакалкой.	24
		73	ИОТ № 208.05-03.2020г. Акробатика,равновесие, развитие силовых качеств. Совершенствование техники кувырка вперед, назад, длинный кувырок с места (м), из стойки на лопатках переворот в полушпагат (д).	25
		74	ИОТ № 208.05-03.2020г. Акробатика, равновесие, развитие силовых качеств. упора присев - стойка на руках и голове(м) ,равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Наклон, вперед сидя на полу.	25
		75	ИОТ №208.05-03.2020г. Акробатика, равновесие на гимнастическом бревне , развитие силовых качеств. Упражнения со скакалкой, обручем,лентой.	25
		76	ИОТ №208.05-03.2020г. Акробатика, лазание по канату, развитие скоростно-	26

			силовых качеств. Длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега. Лазание по канату.	
		77	ИОТ №208.05-03.2020г. Развитие двигательных качеств (круговая тренировка).Соединение акробатических упражнениях.техника лазания по канату.	26
		78	ИОТ № 208.05-03.2020г. Акробатика, лазание по канату, развитие скоростно-силовых качеств. Техника лазания по канату. Эстафеты со скакалкой, с гимнастическими палками.	26
		79	ИОТ № 208.05-03.2020г. Акробатика, лазание по канату, развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий	27
		80	ИОТ № 208.05-03.2020г. Акробатика, лазание по канату Упражнения на высокой перекладине, в равновесии. Опорный прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком (д).	27
		81	ИОТ № 208.05-03.2020г. Акробатика, лазание по канату Упражнения на высокой перекладине, в равновесии. Опорный прыжок, согнув ноги (м). Прыжок боком (д).Ритмическая гимнастика.	27
		82	ИОТ № 208.05-03.2020г. Акробатика, лазание по канату Упражнения на брусьях.	28
		83	ИОТ № 208.05-03.2020г. Упражнения на брусьях., на бревне –комбинация упражнений. Висы и упоры на перекладине. Ритмическая гимнастика.	28
		84	ИОТ № 208.05-03.2020г. Акробатика, лазание по канату, комбинация акробатических упражнений, упражнений в равновесии (дев.),упражнения на перекладине(мальч.).Ритмическая гимнастика.	28
		85	ИОТ № 208.05-03.2020г. Акробатика, лазание по канату Упражнения на высокой перекладине, в равновесии. Опорный прыжок, согнув ноги (м). Прыжок боком (д).	29
		86	ИОТ № 208.05-03.2020г. Акробатика, лазание по канату. Опорный прыжок. Упражнения на высокой перекладине, в равновесии.	29
		87	ИОТ № 208.05-03.2020г. Тест по гимнастике.	29
		88	ИОТ № 208.05-03.2020г. Виды единоборств. Элементы единоборства. Презентация.	30
		89	ИОТ № 208.05-03.2020г. Виды единоборств. Элементы единоборства.	30

			Гимнастическая полоса препятствий.	
Легкая атлетика		90	ИОТ № 209.05-03.2020г.Круговая тренировка. Прыжки в высоту с разбега.	30
		91	ИОТ № 209.05-03.2020г.Прыжки в высоту, метание мяча в цель, челночный бег 3x10м. (з).Подвижные игры. виды л/а.	31
		92	ИОТ № 209.05-03.2020г.Бег со старта в гору 4-6x20-30м., прыжок в длину с 3-5 шагов разбега, эстафета.	31
		93	ИОТ № 209.05-03.2020г.Бег на короткие дистанции-60м Игра в лапту.	31
		94	ИОТ № 209.05-03.2020г.Прыжки через препятствие, бег 500м. (з), метание мяча на заданное расстояние. Футбол.	32
		95	ИОТ № 209.05-03.2020г.Бег с умеренной интенсивности 2-1,5км. Спортивная ходьба Прыжок в длину с разбега (з), футбол.	32
		96	ИОТ № 209.05-03.2020г.Метание мяча на дальность, бег с ускорением с хода 2-4x70-80м., прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	32
		97	ИОТ № 209.05-03.2020г.Метание мяча на дальность, бег с ускорением, прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Игра в футбол.	33
		98	ИОТ № 209.05-03.2020г.Теоретические знания в области физической культуры.Тест.	33
		99	ИОТ № 209.05-03.2020г.Тестирование уровня физической подготовленности учащихся.	33
		100	ИОТ № 209.05-03.2020г.Бег на 2000. Спортивная ходьба. Русская лапта.	34
плавание		101	ИОТ № 209.05-03.2020г.Инструктаж по т/б. Значение плавания для физического развития и здоровья человека. Имитационные упражнения для освоения техники плавания способами кроль на груди, брасс.	34
		102	ИОТ № 209.05-03.2020г.История плавания. Виды плавания. Имитационные упражнения для освоения техники плавания способами кроль на груди, брасс.	34

Календарно-тематическое планирование 8 класс

Раздел	Количество	№ урока	Тема урока	Дата по плану
--------	------------	---------	------------	---------------

	часов для изучения раздела			
Легкая атлетика	12	1	Вводный ИОТ № 2.05-04.2020г. ИОТ № 209.05-03.2020г. Высокий старт.	1
		2	ИОТ № 209.05-03.2020г Низкий старт. Бег на 30м. ПМП при травмах.	1
		3	ИОТ № 209.05-03.2020г Низкий старт. Прыжок с места(у).	1
		4	ИОТ № 209.05-03.2020г. Бег 30 м(у). Прыжок с места в длину.	2
		5	ИОТ № 209.05-03.2020г Бег 60 м(у). Прыжок в длину с разбега. Нормативы ГТО.	2
		6	ИОТ № 209.05-03.2020г Прыжок в длину с разбега, метание мяча на дальность.	2
		7	ИОТ № 209.05-03.2020г Прыжки в длину с разбега.	3
		8	ИОТ № 209.05-03.2020г Метание мяча на дальность(у). Медленный бег до 15 минут.	3
		9	ИОТ № 209.05-03.2020г Бег на выносливость, 1,5 км(у). Игра «Русская лапта».	3
		10	ИОТ № 209.05-03.2020г Метание мяча в горизонтальную цель Утренняя гимнастика	4
		11	ИОТ № 209.05-03.2020г Игра «Русская лапта». Футбол	4
		12	ИОТ № 209.05-03.2020г Расстановка, ловля мяча от партнёра, контрольная работа по легкой атлетике (у).	4
Баскетбол	18	13	ИОТ № 211.05-03.2020г. Передвижение игрока. Передача мяча в парах.	5
		14	ИОТ № 211.05-03.2020г. Передвижение и остановки игрока	5
		15	ИОТ № 211.05-03.2020г. Сочетание передвижения и остановки игрока. Бросок мяча двумя руками от головы	5
		16	ИОТ № 211.05-03.2020г. Бросок мяча двумя руками от головы.	6
		17	ИОТ № 211.05-03.2020г. Передача мяча в движении приставным шагом Элементы самомассажа	6
		18	ИОТ № 211.05-03.2020г. Передача мяча с пассивным сопротивлением	6
		19	ИОТ № 211.05-03.2020г. Передача мяча с активным сопротивлением.	7
		20	ИОТ № 211.05-03.2020г. в движении одной рукой после ведения.	7
		21	ИОТ № 211.05-03.2020г. Бросок в движении одной рукой после ведения. Звезды советского и российского спорта	7

		22	ИОТ №211.05-03.2020г. в движении одной рукой после ведения (у).	8
		23	ИОТ №211.05-03.2020г. Ведение с изменением направления и скорости	8
		24	ИОТ №211.05-03.2020г. Вырывание и выбивание мяча. Самоконтроль.	8
		25	ИОТ №211.05-03.2020г. Сочетание приемов: ведение, передача, ловля, бросок в кольцо в движении.	9
		26	ИОТ №211.05-03.2020г. Сочетание приемов: ведение, передача, ловля, бросок в кольцо в движении.	9
		27	ИОТ №211.05-03.2020г. Сочетание приемов. Штрафные броски.	9
		28	ИОТ №211.05-03.2020г. Штрафной бросок. Передача мяча в парах в движении. Контрольная работа по баскетболу (у).	10
		29	ИОТ №211.05-03.2020г. Штрафной бросок. Передача мяча в парах в движении.	10
		30	ИОТ №211.05-03.2020г. Учебная игра. Передача мяча в парах в движении.	10
Волейбол	18	31	ИОТ №211.05-03.2020г. Передвижение игрока. Прием мяча сверху и снизу.	11
		32	ИОТ №211.05-03.2020г. Стойка и передвижение игрока. Передача и прием мяча сверху.	11
		33	ИОТ №211.05-03.2020г. Стойка и передвижение игрока. Передача и прием мяча сверху и снизу.	11
		34	ИОТ №211.05-03.2020г. Стойка и передвижение игрока. ИОТ №053 -2016 Передача и прием мяча снизу.	12
		35	ИОТ №211.05-03.2020г. Верхняя прямая подача.	12
		36	ИОТ №211.05-03.2020г. Передача и прием мяча сверху и снизу через сетку. Верхняя прямая подача.	12
		37	ИОТ №211.05-03.2020г. Верхняя прямая подача. Прием после подачи мяча.	13
		38	ИОТ №211.05-03.2020г. Верхняя прямая подача(у). Прием после подаче через сетку.	13
		39	ИОТ №211.05-03.2020г. Прием и передача мяча сверху и снизу.	13
		40	ИОТ №211.05-03.2020г. Прием и передача мяча сверху и снизу.	14
		41	ИОТ №211.05-03.2020г. Прием и передача мяча сверху и снизу через сетку.	14
		42	ИОТ №211.05-03.2020г. Прием и передача мяча сверху и снизу через сетку.	14
		43	ИОТ №211.05-03.2020г. Учебная игра волейбол. Судейство.	15

		44	ИОТ №211.05-03.2020г. Жесты судей. Учебная игра волейбола.	15
		45	ИОТ №211.05-03.2020г. Сочетание приемов верхней и нижней передачи через сетку. Контрольная работа по волейболу (у).	15
		46	ИОТ №211.05-03.2020г. Передачи мяча через сетку. Поддача мяча в зоны 1,2,4,5,6.	16
		47	ИОТ №211.05-03.2020г. Судейство. Учебная игра волейбол.	16
		48	ИОТ №211.05-03.2020г. Учебная игра волейбол.	16
Лыжная подготовка	23	49	Повторный ИОТ № 2.05-04.2020г. ИОТ № 210.05-03.2020г. по лыжной подготовке. Подготовка лыжного инвентаря.	17
		50	ИОТ № 210.05-03.2020г. Попеременный двухшажный ход. ПМП при обморожении.	17
		51	ИОТ № 210.05-03.2020г. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Спуски с горы.	17
		52	ИОТ № 210.05-03.2020г. Одновременный двухшажный ход переход с попеременных на одновременные хода, Профилактика простудных заболеваний.	18
		53	ИОТ № 210.05-03.2020г. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Переход с попеременных на одновременные хода. Спуски с горы.	18
		54	ИОТ № 210.05-03.2020г. Одновременный двухшажный ход, переход с попеременных на одновременные, одновременный одношажный ход. Спуски с горы.	18
		55	ИОТ № 210.05-03.2020г. Спуски с горы. Т: Виды лыжного спорта.	19
		56	ИОТ № 210.05-03.2020г. Спуски с горы в различных стойках. Преодоление до 3 км.	19
		57	ИОТ № 210.05-03.2020г. Обход, спуски с горы, торможение «плугом».	19
		58	ИОТ № 210.05-03.2020г. 3 км. Обход, спуски с горы, торможение.	20
		59	ИОТ № 210.05-03.2020г. Торможение «плугом», повороты на месте.	20
		60	ИОТ № 210.05-03.2020г. Торможение «плугом», повороты на месте. Преодоление до 3 км.	20
		61	ИОТ № 210.05-03.2020г. Торможение плугом, повороты на месте, поворот в движении и упором.	21
		62	ИОТ № 210.05-03.2020г. Повороты в движении упором. Преодоление до 5 км.	21
		63	ИОТ № 210.05-03.2020г. Повороты в движении упором. Спуски с горы.	21

		64	ИОТ № 210.05-03.2020г. Преодоление до 5 км Поворот в движении переступанием.	22
		65	ИОТ № 210.05-03.2020г. Эстафеты на лыжах. Поворот в движении переступанием.	22
		66	ИОТ № 210.05-03.2020г. Поворот в движении переступанием. Звезды советского и российского лыжного спорта.	22
		67	ИОТ № 210.05-03.2020г. Преодоление до 5 км.	23
		68	ИОТ № 210.05-03.2020г. Развитие скоростной выносливости. Преодоление до 5 км.	23
		69	ИОТ № 210.05-03.2020г. Контрольная работа по лыжной подготовке(у).	23
		70	ИОТ № 210.05-03.2020г. О1 коньковый ход. Закаливание.	24
		71	ИОТ № 210.05-03.2020г. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	24
Гимнастика	18	72	ИОТ № 208.05-03.2020г. Строевые упражнения.	24
		73	ИОТ № 208.05-03.2020г. Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок.	25
		74	ИОТ № 208.05-03.2020г. Стойка на голове и руках (м), мост –поворот в упор на 1 колено (д). Опорный прыжок.	25
		75	ИОТ № 208.05-03.2020г. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушагат (д).	25
		76	ИОТ № 208.05-03.2020г. Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	26
		77	ИОТ № 208.05-03.2020г. Лазанье по канату. Первая помощь при травмах.	26
		78	ИОТ № 208.05-03.2020г. Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д).	26
		79	ИОТ № 208.05-03.2020г. Опорный прыжок через козла в ширину(д). Перекладина: подъем переворотом, выход силой(м).	27
		80	ИОТ № 208.05-03.2020г. Опорный прыжок через козла в ширину. Перекладина: подъем переворотом.	27
		81	ИОТ № 208.05-03.2020г. Упражнения на перекладине. Лазанье по канату.	27
		82	ИОТ № 208.05-03.2020г. Перекладина: подъем переворотом. Лазанье по канату.	28
		83	ИОТ № 208.05-03.2020г. Лазанье по канату Развитие равновесия, координации, ОФП.	28
		84	ИОТ № 208.05-03.2020г. Упражнения на гибкость. Развитие равновесия, координации.Виды единоборств.	28

		85	ИОТ № 208.05-03.2020г. Упражнения на развитие силы, координации. Виды единоборств.	29
		86	ИОТ № 208.05-03.2020г. Прыжки через скакалку различными способами. ОФП	29
		87	ИОТ № 208.05-03.2020г. Прыжки через скакалку различными способами. Гимнастическая полоса препятствий.	29
		88	ИОТ № 208.05-03.2020г. Проектная деятельность.	30
		89	ИОТ № 208.05-03.2020г. Проектная деятельность отчёт ,презентация групп.	30
Легкая атлетика	13	90	ИОТ№ 209.05-03.2020г.Прыжки в высоту с разбега. Бег на короткие дистанции, стартовый разгон,	30
		91	ИОТ№ 209.05-03.2020г.Бег 60 м(у). Прыжки в высоту.	31
		92	ИОТ№ 209.05-03.2020г.Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	31
		93	ИОТ № 209.05-03.2020г.Прыжок в длину с места(у)Метание малого мяча на дальность.	31
		94	ИОТ № 209.05-03.2020г.Метание малого мяча на дальность(у). Мини-футбол.	32
		95	ИОТ № 209.05-03.2020г.Футбол. Медленный бег до 7 мин.	32
		96	ИОТ № 209.05-03.2020г.Игра «Русская лапта».	32
		97	ИОТ № 209.05-03.2020г.Спортивная ходьба. Закаливание.	33
		98	ИОТ № 209.05-03.2020г.Игра «Русская лапта.	33
		99	ИОТ № 209.05-03.2020г.Медленный бег 12 мин (м) и 10 мин (д).	33
		100	ИОТ № 209.05-03.2020г.Бег 1,5 м(у).	34
		101	ИОТ № 209.05-03.2020г.Основы туристской подготовки Плавание.Виды плавания.	34
		102	ИОТ № 209.05-03.2020г.Спортивные и обрядовые игры Плавание. Техника безопасности на открытой воде.	34

Календарно-тематическое планирование 9 класс

Раздел	Количество часов для изучения раздела	№ урока	Тема урока	Дата по плану
Легкая	12	1	Вводный ИОТ№ 2.05-	1

атлетика			04.2020г,ИОТ№209.05-03.2020г. Высокий старт.	
		2	ИОТ№ 051-2016г. Низкий старт. Бег на 30м. ПМП при травмах.	1
		3	ИОТ № 209.05-03.2020г. Низкий старт. Прыжок с места.	1
		4	ИОТ № 209.05-03.2020г. Бег 30 м. Прыжок с места в длину.	2
		5	ИОТ № 209.05-03.2020г. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега.	2
		6	ИОТ № 209.05-03.2020г.Прыжок в длину с разбега, метание мяча на дальность.	2
		7	ИОТ № 209.05-03.2020г.Прыжки в длину с разбега. Нормативы ГТО.	3
		8	ИОТ № 209.05-03.2020г.Метание мяча на дальность(у). Медленный бег до 15 минут.	3
		9	ИОТ № 209.05-03.2020г. Бег на выносливость, 2 км. Игра «Русская лапта».	3
		10	ИОТ № 209.05-03.2020г.Метание мяча в горизонтальную цель. Утренняя гимнастика. Правила игры в мини-футбол.	4
		11	ИОТ № 209.05-03.2020г.Игра «Русская лапта». Мини-футбол.	4
		12	ИОТ № 209.05-03.2020г.Расстановка, ловля мяча от партнёра, контрольная работы по легкой атлетике.	4
Баскетбол	18	13	ИОТ №211.05-03.2020г. Передвижение игрока. Передача мяча в парах.	5
		14	ИОТ №211.05-03.2020г. Передвижение и остановки игрока. Самоконтроль.	5
		15	ИОТ №211.05-03.2020г. Сочетание передвижения и остановки игрока. Бросок мяча двумя руками от головы.	5
		16	ИОТ №211.05-03.2020г. Бросок мяча двумя руками от головы.	6
		17	ИОТ №211.05-03.2020г. Передача мяча в движении. Элементы самомассажа.	6
		18	ИОТ №211.05-03.2020г. Передача мяча с пассивным сопротивлением.	6
		19	ИОТ №211.05-03.2020г. Передача мяча с активным сопротивлением.	7
		20	ИОТ №211.05-03.2020г. Бросок в движении одной рукой после ведения.	7
		21	ИОТ №211.05-03.2020г.. Бросок в движении одной рукой после ведения .Звезды советского и российского спорта по баскетболу.	7
		22	ИОТ №211.05-03.2020г. Бросок в движении одной рукой после ведения.	8
		23	ИОТ №211.05-03.2020г. Ведение с изменением направления и скорости.	8
		24	ИОТ №211.05-03.2020г. Вырывание и выбивание мяча.	8
		25	ИОТ №211.05-03.2020г. Сочетание приемов: ведение, передача, ловля, бросок в кольцо в движении.	9

		26	ИОТ №211.05-03.2020г. Сочетание приемов: ведение, передача, ловля, бросок в кольцо в движении.	9
		27	ИОТ №211.05-03.2020г. Сочетание приемов. Штрафные броски.	9
		28	ИОТ №211.05-03.2020г. Штрафной бросок. Передача мяча в парах в движении.	10
		29	ИОТ №211.05-03.2020г. Штрафной бросок. Передача мяча в парах в движении.	10
		30	ИОТ №211.05-03.2020г. Учебная игра. Передача мяча в парах в движении. Контрольная работа по баскетболу(у).	10
Волейбол	18	31	ИОТ №211.05-03.2020г. Стойка и передвижение игрока. Передача и прием мяча сверху и снизу.	11
		32	ИОТ №211.05-03.2020г. Стойка и передвижение игрока. Передача и прием мяча сверху и снизу.	11
		33	ИОТ №211.05-03.2020г. Стойка и передвижение игрока. Передача и прием мяча сверху и снизу.	11
		34	ИОТ №211.05-03.2020г. Стойка и передвижение игрока. Передача и прием мяча сверху и снизу.	12
		35	ИОТ №211.05-03.2020г. Верхняя прямая подача.	12
		36	ИОТ №211.05-03.2020г. Передача и прием мяча сверху и снизу через сетку. Верхняя прямая подача.	12
		37	ИОТ №211.05-03.2020г. Верхняя прямая подача. Прием после подачи.	13
		38	ИОТ №211.05-03.2020г. Верхняя прямая подача. Прием после подачи через сетку.	13
		39	ИОТ №211.05-03.2020г. Прием и передача мяча сверху и снизу.	13
		40	ИОТ №211.05-03.2020г. Прием и передача мяча сверху и снизу.	14
		41	ИОТ №211.05-03.2020г. Прием и передача мяча сверху и снизу через сетку.	14
		42	ИОТ №211.05-03.2020г. Прием и передача мяча сверху и снизу через сетку.	14
		43	ИОТ №211.05-03.2020г. Учебная игра. Тактика игры. Судейство.	15
		44	ИОТ №211.05-03.2020г. Учебная игра, тактика защиты жесты судей.	15
		45	ИОТ №211.05-03.2020г. Сочетание приемов верхней и нижней передачи через сетку.	15
		46	ИОТ №211.05-03.2020г. Сочетание приемов верхней и нижней передачи через сетку.	16
		47	ИОТ №211.05-03.2020г. Учебная игра в волейбол.	16
		48	ИОТ №211.05-03.2020г. Учебная игра в волейбол. Контрольная работа по волейболу(у).	16

Лыжная подготовка	23	49	Повторный ИОТ № 2.05-04.2020г. ИОТ № 210.05-03.2020г. Подготовка лыжного инвентаря.	17
		50	ИОТ № 210.05-03.2020г. Попеременный двухшажный ход. ПМП при обморожениях.	17
		51	ИОТ № 210.05-03.2020г. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Спуски с горы, подъемы в гору лесенкой.	17
		52	ИОТ № 210.05-03.2020г. О2ход. Переход с попеременных на одновременные хода. Профилактика простуды.	18
		53	ИОТ № 210.05-03.2020г. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажныйход ,переход с попеременных на одновременные хода. Спуски с горы.	18
		54	ИОТ № 210.05-03.2020г. Одновременный двухшажный ход. Переход с попеременныхОодношажный ход, спуски с горы.	18
		55	ИОТ № 210.05-03.2020г. Спуски с горы. Т: Виды лыжного спорта.	19
		56	ИОТ № 210.05-03.2020г. Спуски с горы в различных стойках. Преодоление до 3 км.	19
		57	ИОТ № 210.05-03.2020г. Одновременный бесшажный ход, спуски с горы, торможение «плугом».	19
		58	ИОТ № 210.05-03.2020г. 3км.Одновременныйбесшажный ход, спуски с горы, торможение упором.	20
		59	ИОТ № 210.05-03.2020г. Торможение «плугом», повороты на месте.	20
		60	ИОТ № 210.05-03.2020г. Торможение «плугом», повороты на месте. Преодоление до 3 км.	20
		61	ИОТ № 210.05-03.2020г. Торможение плугом, повороты на месте, поворот в движении и упором.	21
		62	ИОТ № 210.05-03.2020г. Повороты в движении упором. Преодоление до 5 км.	21
		63	ИОТ № 210.05-03.2020г. Повороты в движении упором. Спуски с горы.	21
		64	ИОТ № 210.05-03.2020г. Преодоление до 5 км. Поворот в движении переступанием.	22
		65	ИОТ № 210.05-03.2020г. Эстафеты на лыжах. Поворот в движении переступанием.	22
		66	ИОТ № 210.05-03.2020г. Поворот в движении переступанием. Звезды советского и российского лыжного спорта.	22
67	ИОТ № 210.05-03.2020г. Преодоление до 5 км.	23		
68	ИОТ № 210.05-03.2020г. Развитие скоростной выносливости. Преодоление до 5 км.	23		

		69	ИОТ № 210.05-03.2020г. Одновременный одношажный коньковый ход. Свободное катание.	23
		70	ИОТ № 210.05-03.2020г. Одновременный одношажный коньковый ход. Закаливание.	24
		71	ИОТ № 210.05-03.2020г. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Контрольная работа по лыжной подготовке(у).	24
Гимнастика	18	72	ИОТ № 208.05-03.2020г. Равновесие на бревне. 2016г. Строевые упражнения.	24
		73	ИОТ № 208.05-03.2020г. Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок. Равновесие на бревне.	25
		74	ИОТ № 208.05-03.2020г. Стойка на голове и руках (м), мост –поворот в упор на 1 колено (д). Опорный прыжок.	25
		75	ИОТ № 208.05-03.2020г. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д), Равновесие на бревне.	25
		76	ИОТ № 208.05-03.2020г. Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	26
		77	ИОТ № 208.05-03.2020г. Лазанье по канату. Первая помощь при травмах.	26
		78	ИОТ № 208.05-03.2020г. Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д).	26
		79	ИОТ № 208.05-03.2020г. Опорный прыжок через коня в ширину(д). Перекладина: подъем переворотом, выход силой(м).	27
		80	ИОТ № 208.05-03.2020г. Опорный прыжок через коня в ширину. Перекладина: подъем переворотом.	27
		81	ИОТ № 208.05-03.2020г. Упражнения на перекладине. Лазанье по канату.	27
		82	ИОТ № 208.05-03.2020г. Перекладина: подъем переворотом. Лазанье по канату.	28
		83	ИОТ № 208.05-03.2020г. Лазанье по канату. Развитие равновесия, координации. ОФП.	28
		84	ИОТ № 208.05-03.2020г. Упражнения на гибкость. Упражнения на брусьях.	28
		85	ИОТ № 208.05-03.2020г. Упражнения на развитие силы, координация на бревне, брусьях.	29
		86	ИОТ № 208.05-03.2020г. Прыжки через скакалку различными способами. ОФП.	29
		87	ИОТ № 208.05-03.2020г. Прыжки через скакалку различными способами. Гимнастическая полоса препятствий.	29
		88	ИОТ № 208.05-03.2020г. Единоборства: стойки, передвижения в единоборствах. Проектная деятельность.	30
89	ИОТ № 208.05-03.2020г. Единоборства: стойки, передвижения в единоборствах.	30		

			Проектная деятельность отчёт группы..	
Легкая атлетика	13	90	ИОТ № 209.05-03.2020г.Бег на короткие дистанции, стартовый разгон. Виды прыжков в высоту.	30
		91	ИОТ № 209.05-03.2020г.Бег 60 м(у).Прыжки в высоту. Передача эстафетной палочки.	31
		92	ИОТ № 209.05-03.2020г.Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	31
		93	ИОТ № 209.05-03.2020г.Прыжок в длину с места(у). Метание малого мяча на дальность.	31
		94	ИОТ № 209.05-03.2020г.Метание малого мяча на дальность(у). Мини-футбол.	32
		95	ИОТ № 209.05-03.2020г.Мини-футбол. Медленный бег до 7 мин.	32
		96	ИОТ № 209.05-03.2020г.Игра «Русская лапта».	32
		97	ИОТ № 209.05-03.2020г.Спортивная ходьба. Закаливание.	33
		98	ИОТ № 209.05-03.2020г. Игра «Русская лапта.Спортивные и обрядовые игры	33
		99	ИОТ № 209.05-03.2020г.Медленный бег 12 мин (м) и 10 мин (д).Техника безопасности на открытой воде.	33

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся основной школы 7– 9 классы (на основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся: авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич)

7 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00

7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание т.мяча на дальность м	30	28	26	28	26	24

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
8	Бег 500м. мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
8	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8	Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
8	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учёта времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание теннисного мяча на дальность м.	34	31	28	30	27	25

9 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00

9	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание т.мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30

