

**Частное общеобразовательное учреждение  
«Православная гимназия во имя святого равноапостольного князя Владимира»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического совета:

протокол от «26» августа 2024 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора

от «26» августа 2024 № \_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по курсу внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»**

уровень обучения – основное общее образование  
5-9 классы

Составитель:  
Ж.В. Иванова, учитель физической культуры

Новосибирск  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по общей физической подготовке разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

**Целью** курса в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Курс «Общая физическая подготовка» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану частного общеобразовательного учреждения «Православная гимназия во имя святого равноапостольного князя Владимира» на освоение курса общей физической подготовки в основной школе выделяется 136 часов за 5-9 классы: по 34 ч во внеурочной деятельности в каждом классе (1 ч в неделю, 34 недели).

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, предметных, метапредметных результатов по физической культуре.

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по курсу «Общая физическая подготовка», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа).

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе

ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

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

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

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

8. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

### **Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности.

При изучении предмета физическая культура обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов).

В ходе изучения предмета физическая культура обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

### **Регулятивные УУД**

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

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

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

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

- осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

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

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

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

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

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

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

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

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

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

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### **Познавательные УУД**

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

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

8. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

9. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

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

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

12. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Курс призван поддерживать предметные результаты предмета «Физическая культура».

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и проявляется в процессе освоения курса «Общая физическая подготовка». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 класс

Тема. Содержание темы	Формы организации учебных занятий
<p><b>Знания о физической культуре – в процессе урока</b>                      Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.                      Физическое развитие человека.                      Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.                      Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.                      Здоровье и здоровый образ жизни.                      Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.                      Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.                      Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	Групповая  Индивидуальная
<p><b>Способы физкультурной деятельности</b>                      Подготовка к занятиям физической культурой.                      Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.                      Организация досуга средствами физической культуры.  <b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>                      Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.</p>	Групповая  Индивидуальная
<p><b>Физическое совершенствование:</b>  <b>Гимнастика с основами акробатики</b>  <i>Организуемые команды и приемы:</i> перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.  <i>Акробатические упражнения:</i> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат..  <i>Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):</i> вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.  <i>Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):</i> висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Смешанные висы; подтягивание из висячего положения лежа (девочки).  <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p>	Групповая  Индивидуальная  Групповая  Фронтальная  Посменная  Поточная  Групповая  фронтальная индивидуальная

<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p><b>Бег:</b> высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.</p> <p><b>Броски набивного мяча (2кг):</b> двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх-вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.</p> <p><b>Метание</b> малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..</p> <p><b>Прыжки:</b> в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.</p> <p><b>Упражнения прикладного характера:</b> всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры.</p>	<p>Групповая Поточная Попеременная</p> <p>Групповая Фронтальная</p> <p>Групповая фронтальная</p>
<p><b>Лыжные гонки</b> попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км</p> <p><b>Упражнения прикладного характера:</b> повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.</p>	<p>Групповая Фронтальная</p> <p>Поточная Групповая индивидуальная</p>
<p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.</p>	<p>Групповая Фронтальная Попеременная</p> <p>Поточная</p>
<p><b>Волейбол</b> Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол.</p>	<p>Групповая Фронтальная Попеременная</p> <p>Поточная</p>

6 класс

Тема. Содержание темы	Формы организации учебных занятий
<p><b>Знания о физической культуре – в процессе урока</b>  Олимпийские игры древности.  Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.  Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения.  Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.  Физическое развитие человека.  Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.  Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.  Здоровье и здоровый образ жизни.  Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.</p>	<p>Групповая  Индивидуальная</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности</b>  Подготовка к занятиям физической культурой.  Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.  Организация досуга средствами физической культуры.  <b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>  Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.  Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).</p>	<p>Групповая  Индивидуальная</p>
<p><b>Физическое совершенствование:</b>  <b>Гимнастика с основами акробатики</b>  <i>Организуемые команды и приемы:</i> перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами  <i>Акробатические упражнения:</i> из положения лежа на спине мост, стойка на лопатках, полу шпагат; кувырок вперед в группировке; из стойки на</p>	<p>Групповая  Индивидуальная  Групповая  Фронтальная</p>

<p>лопатках кувырок в полушпагат; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя.</p> <p><i>Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):</i> вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом из стойки врозь правой (левой) на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок прогнувшись из полуприседа,</p> <p><i>Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):</i> вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися.</p> <p>Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p>	<p>Посменная</p> <p>Поточная</p> <p>Групповая</p> <p>фронтальная индивидуальная</p>
<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p><i>Бег:</i> высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.</p> <p><i>Броски набивного мяча (2кг):</i> двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх-вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.</p> <p><i>Метание</i> малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.</p> <p><i>Прыжки:</i> в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.</p> <p><i>Упражнения прикладного характера:</i> всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры.</p>	<p>Групповая</p> <p>Поточная</p> <p>Попеременная</p> <p>Групповая</p> <p>Фронтальная</p> <p>Групповая</p> <p>фронтальная</p>
<p><b>Лыжные гонки</b></p> <p>На освоение техники лыжных ходов: попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 2км; игры: «остановка рывком», «с горки на горку».</p> <p><i>Упражнения прикладного характера:</i> повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.</p>	<p>Групповая</p> <p>Фронтальная</p> <p>Поточная</p> <p>Групповая индивидуальная</p>
<p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля,</p>	<p>Групповая</p> <p>Фронтальная</p> <p>Попеременная</p> <p>Поточная</p>

<p>передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p>	
<p><b>Волейбол</b> Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>Групповая Фронтальная Попеременная Поточная</p>

7 класс

Тема. Содержание темы	Формы организации учебных занятий
<p><b>Знания о физической культуре – в процессе урока</b>  Олимпийские игры древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения.  Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.  Олимпийское движение в дореволюционной России  Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.  Физическое развитие человека.  Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям.  Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.</p>	<p>Групповая  Индивидуальная</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности</b>  Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).</p>	<p>Групповая  Индивидуальная</p>

<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b> Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).</p>	
<p><b>Физическое совершенствование:</b>  <b>Гимнастика с основами акробатики</b>  <i>Организуемые команды и приемы:</i> перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.  <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя; кувырок назад в полу шпагат;  <i>Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):</i> вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, вправо и влево с изменением положения рук, соскок прогнувшись.  <i>Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):</i> вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. (девочки) Смешанные висы; подтягивание из вися лежа.  <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p>	<p>Групповая Индивидуальная Групповая Фронтальная Посменная Поточная  Групповая фронтальная индивидуальная</p>
<p><b>Легкая атлетика</b>  <i>Бег:</i> высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.  <i>Броски набивного мяча (2кг):</i> двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.  <i>Метание</i> малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.  <i>Прыжки:</i> в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.  <i>Упражнения прикладного характера:</i> всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры..</p>	<p>Групповая Поточная Попеременная  Групповая Фронтальная  Групповая фронтальная</p>
<p><b>Лыжные гонки</b> На освоение техники лыжных ходов: попеременный душажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 2км, 3км; передвижение с чередованием ходов,</p>	<p>Групповая Фронтальная</p>

<p>переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку».</p> <p><i>Упражнения прикладного характера:</i> повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.</p>	<p>Поточная Групповая индивидуальн ая</p>
<p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам баскетбол.</p>	<p>Групповая Фронтальная Попеременная я Поточная</p>
<p><b>Волейбол</b> Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам</p>	<p>Групповая Фронтальная Попеременная я Поточная</p>

## 8 класс

Тема. Содержание темы	Формы организаци и учебных занятий
<p><b>Знания о физической культуре – в процессе урока</b></p> <p>Цели и задачи современного олимпийского движения. История Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г и 2014 г в Сочи.</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.</p> <p>Физическое развитие человека. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.</p>	<p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности</b></p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).</p>	<p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p>

<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b> Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.</p>	
<p><b>Физическое совершенствование:</b>  <b>Гимнастика с основами акробатики</b>  <i>Организующие команды и приемы:</i> перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.  <i>Акробатические упражнения:</i> Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; мост из положения стоя с помощью.  Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; стойка на голове и руках (мальчики). Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).  <i>Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне</i> девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.  <i>Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине:</i> Вис согнувшись и прогнувшись. Из вися вис углом.  Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора и вися махом назад соскок. Подтягивание в вися (мальчики). Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).  <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная.</p>	<p>Групповая Индивидуальная Групповая  Фронтальная  Посменная Поточная    Групповая фронтальная индивидуальная</p>
<p><b>Легкая атлетика</b>  <i>Бег:</i> низкий и высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов; специально беговые упражнения.  <i>Метание</i> малого мяча на дальность, на заданное расстояние, <i>Прыжки:</i> в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.  <i>Упражнения прикладного характера:</i> всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 15 минут; эстафетный бег; встречная эстафета, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; преодоление препятствий</p>	<p>Групповая Поточная Попеременная   Групповая Фронтальная</p>

	Групповая фронтальная
<p><b>Лыжные гонки</b> На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием в движении; спуски; передвижение по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. <i>Упражнения прикладного характера:</i> повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.</p>	<p>Групповая Фронтальная</p> <p>Поточная Групповая индивидуальная</p>
<p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом. Тактические действия: подстраховка; личная опека. Правила игры и игра по правилам баскетбола, стритбола. Терминология баскетбола.</p>	<p>Групповая Фронтальная</p> <p>Попеременная</p> <p>Поточная</p>
<p><b>Волейбол</b> Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, верхняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол</p>	<p>Групповая Фронтальная</p> <p>Попеременная</p> <p>Поточная</p>

## 9 класс

Тема. Содержание темы	Формы организации учебных занятий
<p><b>Знания о физической культуре – в процессе урока</b></p> <p>Цели и задачи современного олимпийского движения. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.</p> <p>Физическое развитие человека.</p> <p>Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.</p> <p>Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.</p>	<p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности</b></p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.</p>	<p>Групповая</p>

<p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)</p> <p>Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки.</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b> Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.</p> <p>Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно- двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).</p>	<p>Индивидуальная</p>
<p><b>Физическое совершенствование:</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p> <p><i>Организующие команды и приемы:</i> перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением и обратное перестроение. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом; передвижение в колонне с изменением длины шага.</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках (мальчики).</p> <p>«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, стойка на лопатках и кувырок назад в полушпагат (девочки).</p> <p><i>Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне девочки:</i> вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие, наклоны с изменением положения рук; полушпагат; танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону.</p> <p><i>Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине:</i> вис согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в вися; подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора перемах правой в упор врозь и перемахом левой соскок с поворотом направо; вис на согнутых ногах; вис согнувшись.</p> <p><i>Девочки:</i> смешанные висы; подтягивание из вися лежа. <i>Мальчики:</i> подтягивание в вися; размахивания в вися; из вися махом назад соскок.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение</p>	<p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Групповая</p> <p>Фронтальная</p> <p>Посменная</p> <p>Поточная</p> <p>Групповая</p>

<p>на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, гимнастика.</p>	<p>фронтальная индивидуальная</p>
<p><b>Легкая атлетика</b>  <i>Бег:</i> низкий и высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1500м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов; специально беговые упражнения.  <i>Метание</i> малого мяча на дальность, на заданное расстояние.  <i>Прыжки:</i> в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.  <i>Упражнения прикладного характера:</i> всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 15 минут; эстафетный бег; встречная эстафета, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; преодоление препятствий</p>	<p>Групповая Поточная Попеременная  Групповая Фронтальная  Групповая фронтальная</p>
<p><b>Лыжные гонки</b>  На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием в движении; спуски; передвижение по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. <i>Упражнения прикладного характера:</i> повторное прохождение отрезков до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.</p>	<p>Групповая Фронтальная  Поточная Групповая индивидуальная</p>
<p><b>Баскетбол</b>  Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.</p>	<p>Групповая Фронтальная  Попеременная Поточная</p>
<p><b>Волейбол</b>  Стойка игрока, перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача верхняя</p>	<p>Групповая Фронтальная</p>

прямая подача мяча. нападающий удар, блокирование одиночное. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол.	Попеременная Поточная
--	--------------------------

### Учебный план

№	Разделы и темы	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Знания о физической культуре	Во время уроков				
2	Способы физкультурной деятельности					
3	Физическое совершенствование:					
	гимнастика с основами акробатики	7	7	7	7	7
	легкая атлетика	9	9	9	9	9
	лыжные гонки	8	8	8	8	8
	баскетбол	5	5	5	5	5
	волейбол	5	5	5	5	5
	<b>ИТОГО</b>	34	34	34	34	34

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по физической культуре в 5 классе (1 час в неделю)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
	<b>Легкая атлетика (4 часов)</b>		
<b>1-2</b>	Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	2	Демонстрируют и описывают технику прыжков в длину и высоту с разбега; со скакалкой, метаний. Усваивают правила эстафеты. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
<b>3-4</b>	Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	2	
	<b>Волейбол (5 часов)</b>		
<b>5-7</b>	Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	Демонстрируют и анализируют технику передач и приема мяча. Усваивают и соблюдают правила игры пионербола.
<b>8-9</b>	Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены. Игра пионербол.	2	
	<b>Гимнастика (7 часов)</b>		
<b>16</b>	ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (Д).	7	Демонстрируют и описывают технику ОРУ и на перекладине. Учатся приемам самостраховки и мерам безопасности травм. Оказывают помощь одноклассникам при изучении и страховки. Предупреждают появление ошибок.
	<b>Лыжи (8 часов)</b>		
<b>17-18</b>	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Эстафета.	2	Демонстрируют и описывают ОБХ и ПДХ и подъема «полу елочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием. Варьируют способы передвижения на лыжах на дистанции 1 км, 1,5 км.
<b>19-20</b>	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Эстафета.	2	
<b>21-22</b>	Подъем «полу елочкой». ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафета.	2	
<b>23-24</b>	Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафета.	2	

<b>Баскетбол (5 часов)</b>			
<b>25-26</b>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра	2	Демонстрируют и описывают технику ведения мяча, ловли и передачи, бросков, вырывания и выбивания мяча; нападения быстрым прорывом. Соблюдают правила игр и безопасности. Взаимодействуют с одноклассниками. Демонстрируют навыки игры по упрощенным правилам мини-баскетбол
<b>27</b>	Ведение ведущей и не ведущей рукой. Способствовать развитию физических качеств Двусторонняя игра в мини-баскетбол.	2	
<b>28-29</b>	Ловля мяча и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Способствовать развитию координационных, силовых способностей. игра	1	
<b>Легкая атлетика (5 часов)</b>			
<b>30-31</b>	Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Демонстрируют и описывают технику бега, броска мяча, прыжка. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>32-34</b>	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000м.	3	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по общей физической подготовке в 6 классе (1 час в неделю)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
	<b>Легкая атлетика (4 часов)</b>		
<b>1</b>	Бег равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м., бег 1000м. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости).	1	Демонстрируют и описывают технику бега, прыжков в длину и высоту с разбега; со скакалкой, метаний. Усваивают правила эстафеты. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
<b>2</b>	Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	1	
<b>3-4</b>	Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	2	
	<b>Волейбол (5 часов)</b>		
<b>5</b>	Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Демонстрируют и анализируют технику передач и приемов мяча. Усваивают и соблюдают правила игры пионербола.
<b>6-7</b>	Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены, в парах на месте и в движении. Игра пионербол с элементами волейбола.	2	
<b>8-9</b>	Нижняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола.	2	
	<b>Гимнастика (7 часов)</b>		
<b>10</b>	Строевые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упр. Из положения лежа на спине мост, стойка на лопатках; полу шпагат; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках кувырок в полушпагат; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя.	1	Демонстрируют и описывают технику ОРУ и на перекладине. Учатся приемам самостраховки и мерам безопасности травм. Оказывают помощь одноклассникам при изучении и страховки. Предупреждают появление ошибок.
<b>11-12</b>	Строевые упражнения. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Способствовать развитию силовых способностей.	2	
<b>13-14</b>	ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; из вися вис углом. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).	2	
<b>15-16</b>	ОРУ с предметами на месте. Равновесие. Лазание. Упоры. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Способствовать развитию силовых способностей.	2	
	<b>Лыжи (8 часов)</b>		
<b>17-18</b>	Попеременный двужажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета.	2	

<b>19-20</b>	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета.	2	Демонстрируют и описывают ОБХ и ПДХ и подъема «полу елочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием. Варьируют способы передвижения на лыжах ( 1 и 2 км).
<b>21-22</b>	Подъем «полу елочкой». ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 2км. Эстафета.	2	
<b>23-24</b>	Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 2 км. Эстафета.	2	
<b>Баскетбол (5 часов)</b>			
<b>25</b>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). Остановка в шаге и прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах, тройках. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных).	1	Демонстрируют и описывают технику ведения мяча, ловли и передачи, бросков, вырывания и выбивания мяча; нападения быстрым прорывом. Соблюдают правила игр и безопасности.
<b>26-27</b>	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Ловля мяча и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Вырывание и выбивание мяча. Способствовать развитию координационных, силовых способностей.	2	Взаимодействуют с одноклассниками.
<b>28-29</b>	Игра в мини-баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Способствовать развитию координационных, силовых способностей.	2	
<b>Легкая атлетика (5 часов)</b>			
<b>30</b>	Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Демонстрируют и описывают технику бега, броска, метаний мяча и прыжка. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>31</b>	Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Бег от 10 до 12 минут. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости).	1	
<b>32</b>	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости.	1	
<b>33-34</b>	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег 1000м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	2	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по общей физической подготовке в 7 классе (1 час в неделю)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
	<b>Легкая атлетика (4 часов)</b>		
<b>1</b>	Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег 3 x 10 м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Демонстрируют и описывают технику бега, прыжков в длину и высоту с разбега; со скакалкой, метаний. Усваивают правила эстафеты. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
<b>2</b>	Бег равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м., бег 1000м. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости).	1	
<b>3</b>	Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег.	1	
<b>4</b>	Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	1	
	<b>Волейбол (5 часов)</b>		
<b>5</b>	Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Демонстрируют и анализируют технику передач и приемов мяча. Усваивают и соблюдают правила игры пионербола.
<b>6</b>	Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам	1	
<b>7</b>	Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам	1	
<b>8-9</b>	Верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам	2	
	<b>Гимнастика (7 часов)</b>		
<b>10-11</b>	Строевые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упр. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя; кувырок назад в полу шпагат.	2	Демонстрируют и описывают технику ОРУ и на перекладине. Учатся приемам самостраховки и мерам безопасности травм. Оказывают помощь одноклассникам при изучении и страховки. Предупреждают появление ошибок.
<b>12-13</b>	Строевые упражнения. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе; из вися вис углом. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. (мальчики), смешанные висы, подтягивание из вися лежа. (девочки). Способствовать развитию силовых способностей.	2	

<b>14-15</b>	ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; из вися вис углом. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).	2	
<b>16</b>	ОРУ с предметами на месте. Равновесие. Лазание. Упоры. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Способствовать развитию силовых способностей.	1	
<b>Лыжи (8 часов)</b>			
<b>17-18</b>	Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета.	2	Демонстрируют и описывают ОБХ и ПДХ и подъема «полу елочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием. Варьируют способы передвижения на лыжах (2 и 3 км).
<b>19-20</b>	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета.	2	
<b>21-22</b>	Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 2км. Эстафета.	2	
<b>23-24</b>	Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 3 км. Эстафета.	2	
<b>Баскетбол (5 часов)</b>			
<b>25-26</b>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках. Остановка в шаге и прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах, тройках. Игра в мини-баскетбол.	2	Демонстрируют и описывают технику ведения мяча, ловли и передачи, бросков, вырывания и выбивания мяча; нападения быстрым прорывом. Соблюдают правила игр и безопасности. Взаимодействуют с одноклассниками.
<b>27-28</b>	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Ловля мяча и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Вырывание и выбивание мяча. Способствовать развитию координационных, силовых способностей.	2	
<b>29</b>	Игра в мини-баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Способствовать развитию координационных, силовых способностей.	1	
<b>Легкая атлетика (5 часов)</b>			

<b>30</b>	Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Демонстрируют и описывают технику бега, броска, метаний мяча и прыжка. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>31</b>	Метание малого мяча Бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости.	1	
<b>32</b>	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000м.	1	
<b>33-34</b>	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег 1000м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	2	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по общей физической подготовке в 8 классе (1 час в неделю)**

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
<b>Легкая атлетика (4 часов)</b>			
1-2	Низкий старт 20-40 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 60 – 100 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	2	Демонстрируют и описывают технику низкого старта, бега.
3-4	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	2	Подбирают упр для развития скоростных качеств и выносливости
<b>Волейбол (5 часов)</b>			
5-6	Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол	2	Демонстрируют и описывают технику приемов и верхней подачи.
7-9	Верхняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол	3	Соблюдают и демонстрируют правила игры в пионербол и безопасности. Взаимодействуют с одноклассниками
<b>Гимнастика (7 часа)</b>			
10	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; мост из положения стоя с помощью. Прыжки на скакалке. Развитие гибкости.	1	Демонстрируют и описывают технику выполнения строевых и общеразвивающих упражнений Демонстрируют и описывают технику кувырка вперед, назад и длинного, моста, стойки на голове и руках и на лопатках, висов прогнувшись и согнувшись
11	ОРУ с гимнастической палкой на формирование правильной осанки. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат (девочки).	1	
12	ОРУ в парах. Стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Комбинация зачетная из акробатических элементов. Развитие гибкости.	1	
13	ОРУ на гимнастической стенке. Упр с гантелями (М), танцевальные упр (Д). Вис согнувшись и прогнувшись. Из виса вис углом.	1	
14	ОРУ с гантелями. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). Развитие силовых способностей. Роль гимнастических упражнений в развитии телосложения. Комбинация зачетная в висах	1	
15	ОРУ с набивным мячом. Комбинация зачетная перекладина (М), упр в равновесии (Д).	1	

16	ОРУ поточным способом. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). Эстафеты с использованием акробатических элементов. Развитие силовых способностей. Прыжки на скакалке. Тесты ГТО.	1	
<b>Лыжи (8 часов)</b>			
17-18	ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции от 2 до 5 км с увеличением темпа. Эстафета.	2	Демонстрируют и описывают ОБХ, ПДХ, конькового хода и подъема «полу елочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием в движении, спуски. Варьируют способы передвижения на лыжах на дистанции 3 и 5 км. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Усваивают правила соревнований.
19-20	Коньковый ход. повороты переступанием в движении; спуски; Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой от 2 до 5 км с увеличением темпа. от урока к уроку. Эстафета	2	
21-22	Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 3км. Эстафета.	2	
23-24	Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.	2	
<b>Баскетбол (5 часов)</b>			
25	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Учебная игра. Терминология баскетбола.	1	Демонстрируют и описывают технику передвижений, остановок, ловли и передача мяча, бросков одной и двумя руками с места и в движении, вырывания и выбивания мяча; нападение быстрым прорывом. Соблюдают правила игр и безопасности. Взаимодействуют с одноклассниками. Осуществляют судейство игр и эстафет. Демонстрируют навыки игры
26	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Перехват мяча. Терминология баскетбола.	1	
27	Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
28	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
29	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2/1, 3/1. Игра стритбол.	1	
<b>Легкая атлетика (5 часов)</b>			
30	Бег 30, 60 м. Финиширование. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований.	1	Демонстрируют и описывают технику на короткую и длинную

31	Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Бег от 10 до 12 минут. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости).	1	дистанцию, челночного бега, метания малого мяча на дальность, на заданное расстояние, прыжков в длину с разбега; Усваивают правила соревнований. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений.
32	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости.	1	
33-34	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000м.	2	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по общей физической подготовке в 9 классе (1 час в неделю)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
<b>Легкая атлетика (4 часов)</b>			
1-2	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и бег 20-40 м. Бег по дистанции 60 – 100 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	2	Демонстрируют и описывают технику низкого старта, бега. Подбирают упр для развития скоростных качеств и выносливости
3-4	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	2	
<b>Волейбол (5 часов)</b>			
5-6	Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол	2	Демонстрируют и описывают технику приемов и верхней подачи. Соблюдают и демонстрируют правила игры в пионербол и безопасности. Взаимодействуют с одноклассниками
7-9	Верхняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол	3	
<b>Гимнастика (7 часа)</b>			
10	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; мост из положения стоя с помощью. Прыжки на скакалке. Развитие гибкости.	1	
11	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат (девочки).	1	Демонстрируют и описывают технику выполнения строевых и общеразвивающих упражнений Демонстрируют и описывают технику кувырка вперед, назад и длинного, моста, стойки на голове и руках и на лопатках, висов прогнувшись и согнувшись
12	ОРУ в парах. Стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Комбинация зачетная из акробатических элементов. Развитие гибкости.	1	
13	ОРУ на гимнастической стенке. Упр с гантелями (М), танцевальные упр (Д). Вис согнувшись и прогнувшись. Из вися вис углом.	1	
14	ОРУ с гантелями. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). Развитие силовых способностей. Роль гимнастических упражнений в развитии телосложения. Комбинация зачетная в висах	1	

15	ОРУ с набивным мячом. Комбинация зачетная перекладина (М), упр в равновесии (Д). Упражнения на формирование правильной осанки.	1	
16	ОРУ поточным способом. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). Эстафеты с использованием акробатических элементов. Развитие силовых способностей. Прыжки на скакалке. Тесты ГТО.	1	
<b>Лыжи (8 часов)</b>			
17-18	ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции от 2 до 5 км с увеличением темпа. Эстафета.	2	Демонстрируют и описывают ОБХ, ПДХ, конькового хода и подъема «полу елочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием в движении, спуски. Варьируют способы передвижения на лыжах на дистанции 3 и 5 км. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Усваивают правила соревнований.
19-20	Коньковый ход. повороты переступанием в движении; спуски; Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой от 2 до 5 км с увеличением темпа. от урока к уроку. Эстафета	2	
21-22	Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 3км. Эстафета.	2	
23-24	Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.	2	
<b>Баскетбол (5 часов)</b>			
25	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	Демонстрируют и описывают технику передвижений, остановок, ловли и передача мяча, бросков одной и двумя руками с места и в движении, вырывания и выбивания мяча; нападение быстрым прорывом. Соблюдают правила игр и безопасности. Взаимодействуют с одноклассниками. Осуществляют судейство игр и эстафет. Демонстрируют навыки игры
26	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Перехват мяча. Терминология баскетбола.	1	
27	Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
28	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
29	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2/1, 3/1. Игра стритбол.	1	
<b>Легкая атлетика (5 часов)</b>			
30	Бег 30, 60 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований.	1	Демонстрируют и описывают технику на короткую и длинную дистанцию,

31	Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Бег от 10 до 12 минут. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости).	1	челночного бега, метания малого мяча на дальность, на заданное расстояние, прыжков в длину с разбега; Усваивают правила соревнований. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений.
32	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости.	1	
33-34	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1500м.	2	